

JOUER



1 balle par enfant

Dès la sortie du vestiaire: une balle par enfant avec un défi. Laisser du temps pour que les élèves puissent découvrir et expérimenter.

Défi ventriloque L'enseignant se trouve dans le rond central avec un ballon et se sert de celui-ci pour donner les consignes d'échauffement.

- Si le ballon est sur son ventre → course en avant des élèves
- Si le ballon est dans son dos → course en arrière des élèves
- Si le ballon est lancé en l'air → les élèves lancent et rattrapent la balle sur place
- Si le ballon rebondit au sol → les enfants dribblent au sol

Défi artiste : Les élèves roulent la balle vers l'avant et essayent de la stopper avec différentes parties du corps (tête, fesses, pied, ventre, bras, etc.).



1 balle pour deux

Plateau de jeu : 8 exercices à réaliser en DUO

Astuce : au départ couvrir certaines images par des *post-it* pour introduire 4 activités puis au fur et à mesure des leçons découvrir des nouvelles images. Chaque activité est à réaliser 5 fois.



Jeux en équipe

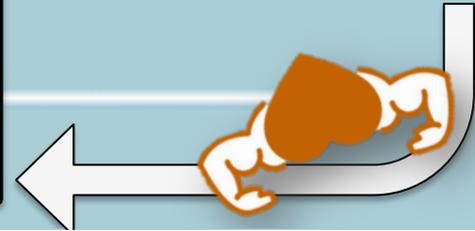
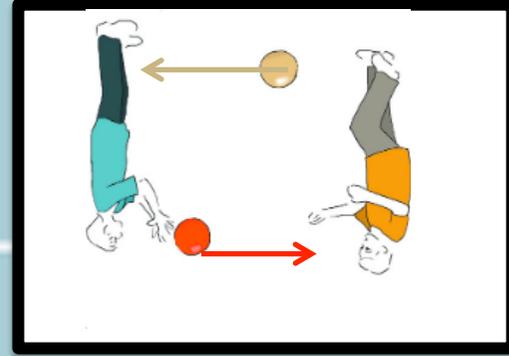
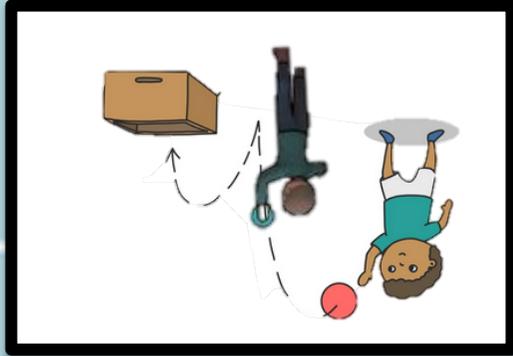
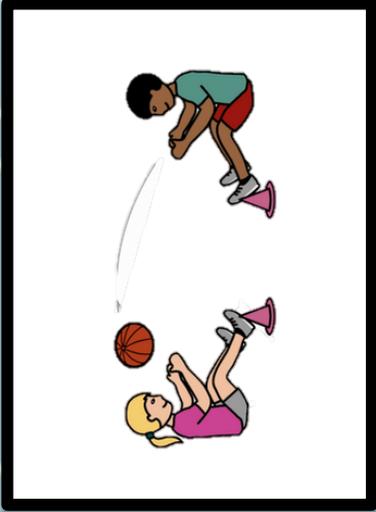
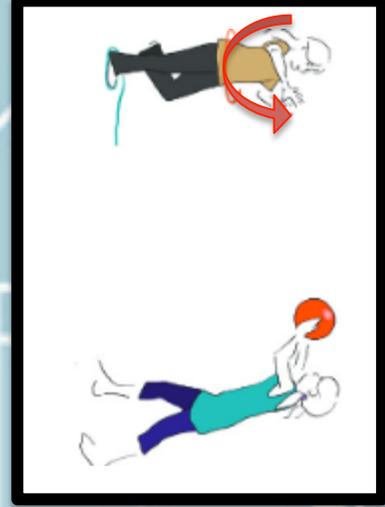
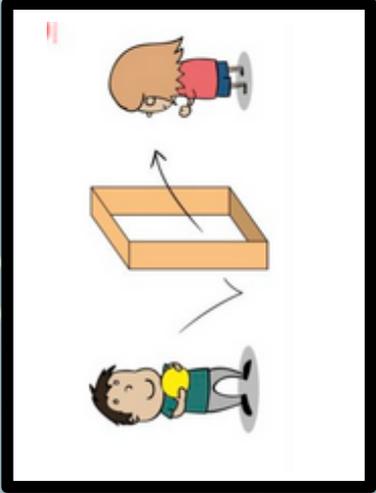
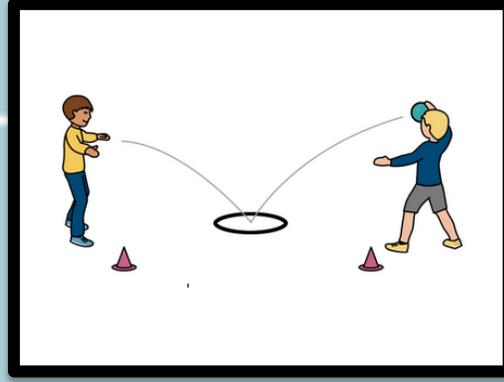
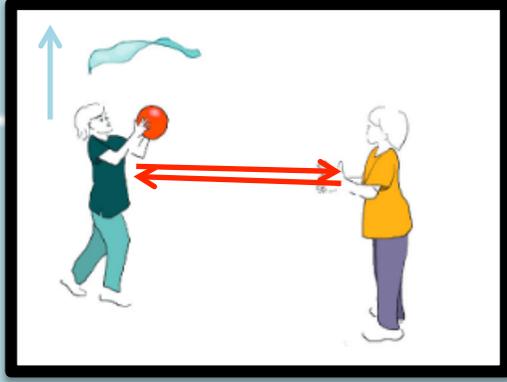
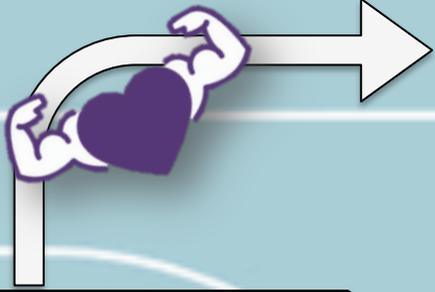
Inclure tous les enfants

- Former de petites équipes – adapter la taille des terrains.
- Eviter les temps d'attente.

Utiliser du matériel adéquat

- Utiliser des balles et des ballons plus petits/plus grands, plus mous, plus lents.
- Opter pour des buts/des cibles plus grands/plus petits, varier les cibles



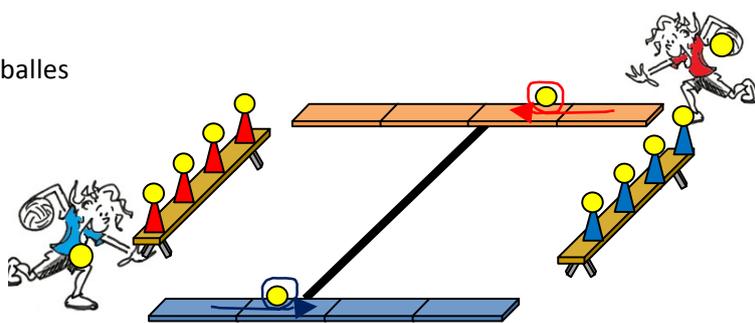


JOUER EN ÉQUIPE

Bataille de boules de neige (1-3P)

Matériel : 8 cônes + 8 balles, 2 bancs, 6-8 tapis, plusieurs balles

Description : Deux équipes s'affrontent. L'équipe des bonnets rouges (cônes) vise les pompons (balles) des bonnets bleus, et vice-versa. Deux joueurs de chaque équipe se trouvent dans l'Igloo (derrière le banc des adversaires). Ils récupèrent les balles dans cette zone et ils les passent à leur équipe en les roulant sur leur tapis. Les enfants peuvent se déplacer librement dans leur terrain qui est délimité par la ligne médiane, les tapis et le banc. Il est permis de courir avec la balle à la main.

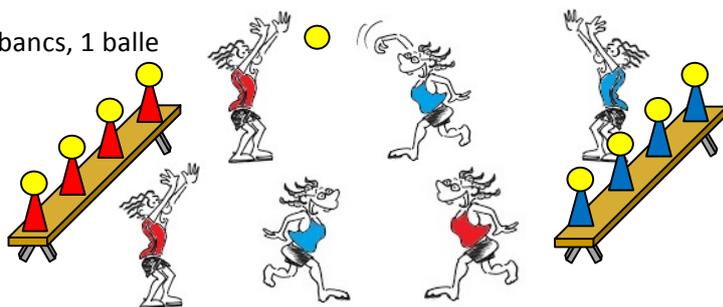


Variante pour les classes 4-6P

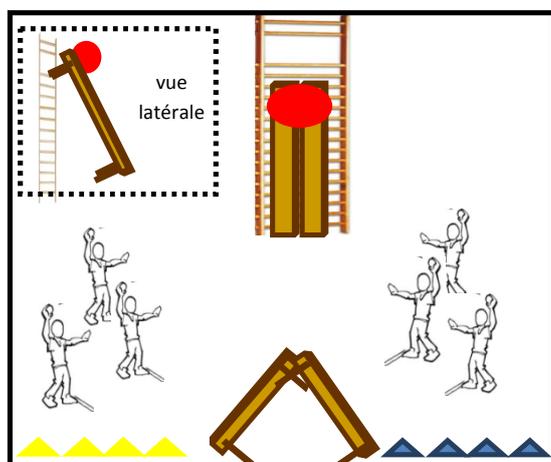
Matériel : 2 demi-terrains, 1 ballon, 8 cônes + 8 balles, 2 bancs, 1 balle

Description : Deux équipes de 3 joueurs (sur le terrain) s'affrontent. L'équipe des bonnets rouges (cônes) vise les pompons (balles) des bonnets bleus, et vice-versa. Il est interdit de se déplacer avec la balle à la main, pour avancer il faut faire des passes.

Remplacement : chaque minute un remplaçant prend la place d'un joueur.



Flipper (1-6P)



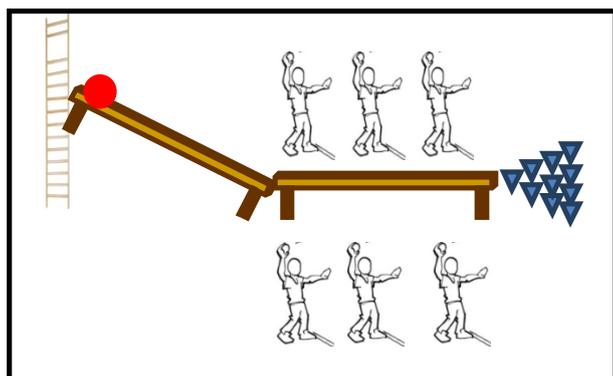
Matériel : 4 bancs, un gros ballon, autant de ballons que d'élèves, 8 cônes

But : les élèves doivent viser le gros ballon pour qu'il fasse tomber les cônes de l'équipe adverse. 1 point par cône tombé.

Description : L'enseignant lâche le gros ballon. Les élèves tirent leur ballon pour essayer de faire dévier le gros ballon dans le terrain adverse. Ils peuvent reprendre les balles qui sont derrière eux

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=kW4NT1iC5sM>
(rechercher De Spelles flipperkasten)

Variante Bowling (1-6P)



Matériel : 4-6 bancs, 30 ballons, 10 cônes

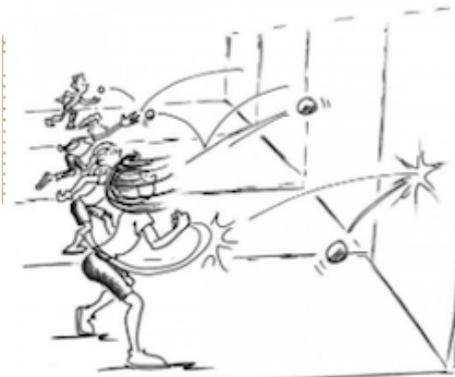
But : les élèves doivent viser les ballons qui roulent sur les bancs pour éviter qu'ils ne fassent tomber les quilles

Description : Un ou deux élèves mettent les ballons sur le double banc. Les autres élèves tirent leur ballon pour essayer de faire tomber les ballons du banc.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=2QeCAAnOY9I>
(rechercher De Spelles bowlingbaan)

JEUX DE RENVOI AUTREMENT

Dix, c'est gagné (1-6P)



Matériel : 1 balle/élève, varier les types de balles (tennis, caoutchouc..)

But : Familiariser l'élève avec la balle et ses rebonds.

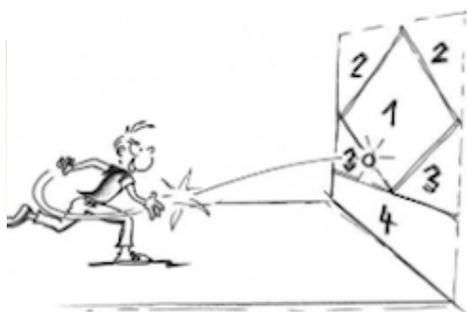
Exercer le lancer/ réception et le timing.

Description : L'élève lance la balle latéralement contre le mur, la laisse rebondir 1 fois sur le sol et la rattrape (10 fois avec chaque main).

Frapper 10 fois la balle contre le mur avec la main droite, idem avec la main gauche ...

Variantes : Augmenter / diminuer la distance par rapport au mur.
Autoriser plusieurs rebonds

Frappes ciblées (1-6P)



Matériel : 1 balle/élève, craie ou ruban pour délimiter les zones

But : Estimer des trajectoires et être précis. Coopérer ou se défier.

Description : Différentes zones cibles, de tailles et de valeurs différentes sont marquées sur le mur.

Par groupe de 2, tirer et viser une zone. Comptabiliser le plus de points en un temps donné (forme coopérative).

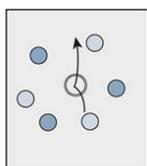
Qui récolte le plus de points au terme d'un match (forme compétitive) ?

Variantes : Dessiner différentes zones dans le terrain de jeu
Agrandir /réduire les zones
Autoriser plusieurs rebonds
Jouer avec sa main « faible »

Tchouk-cerceau (4-6P)

Matériel : 1 balle, 1 cerceau, cônes pour délimiter le terrain

But : Améliorer la perception des trajectoires après un rebond et la réception du ballon



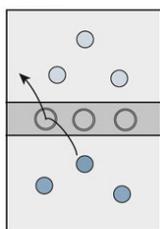
Description : Dans une ½ salle, mettre un cerceau (goal) au centre.

2 équipes de 4-5 joueurs se font un maximum de 3 passes et essaient de tirer dans le cerceau. Le point est marqué si le ballon retombe au sol après un tir dans le cerceau.

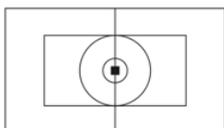
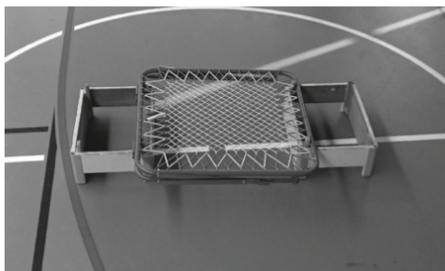
Astuce : se servir des ronds tracés dans la salle (rond central ou raquettes de basket) comme zone dans laquelle le ballon ne doit pas retomber (pour augmenter la longueur des rebonds et par conséquent faciliter le travail des défenseurs)

Variante :

Sous forme de match entre deux équipes de trois ou quatre joueurs. Le terrain est découpé en trois parties contiguës. Les parties extérieures sont les camps respectifs des deux équipes; celle au centre avec les 3 cerceaux forme la zone de tir.



Jump Ball (4-6P)



Matériel : 1 élément de caisson, le cadre de tchoukball, 1 ballon

But : Estimer des trajectoires et être précis. Coopérer ou se défier.

Description : 2 équipes de 5-6 joueurs sur ½ salle. Pour marquer 1 point, l'E. doit faire une passe à un coéquipier en faisant rebondir le ballon sur le tchoukball. Maximum 3 passes.

Variantes : Le but vaut 2 points s'il est rattrapé en dehors du cercle



Un E. de chaque équipe est le « joker » et a un swissball. Si un copain tire contre le cadre et ensuite touche le swissball, le but compte double, triple...
Pour marquer un point, faire tomber la balle au sol.

Animation en éducation physique 2020-2021

Magali Bovas – Lara Barloggio - Corinne Bornand Streit – Nadine Bruttin