#9

ÉDUCATEUR

déclencher le lancer après avoir étiré son corps.

L'ÉLASTIQUE

SITUATION

3 anneaux lestés, une latte, une cage de but ou un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un repère dans l'axe du tapis permettant à l'adulte de se positionner, des tickets.

l'enfant est debout sur le support, pieds écartés de chaque côté de la latte. Il fait face à la cible. L'adulte se place dans le dos du lanceur en fonction du repère (à gauche du repère si le lanceur est droitier). Il retient horizontalement l'anneau et le lâche au moment où il sent l'effort de l'enfant. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

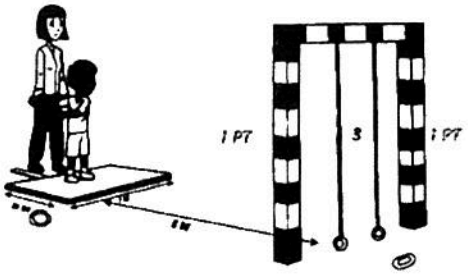
ENFANT

je lance avec précision

mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps)

mon projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible

* je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
* durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

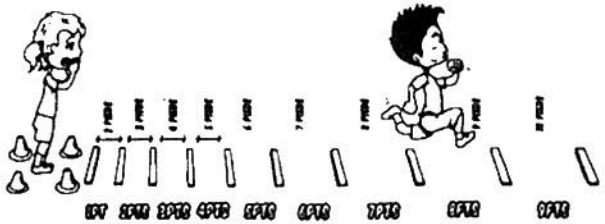
#26

OBJECTIF : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

LA COURSE DU GRAND

MATÉRIEL
8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF
l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives.
Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.



BUT
j'essaie d'aller le plus loin possible

CRITÈRE DE RÉALISATION
je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

#27

OBJECTIF : courir en inclinant son corps.

LE GRAND "3"

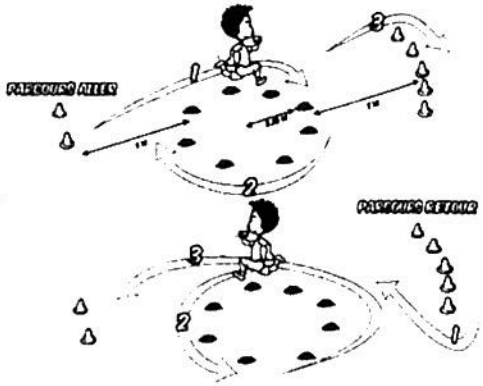
MATÉRIEL
des plots, un témoin, des coupelles.

DESCRIPTIF
le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

BUT
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION
* je ralentis le moins possible dans les virages ;
* le témoin est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ
je respecte le sens de circulation.



CM — Se projeter

#10

ÉDUCATEUR

produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

PAR DESSUS LES NUAGES

SITUATION

3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des tickets.

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

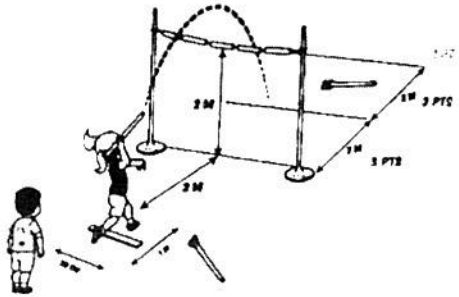
ENFANT

je lance avec précision.

mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile)

* je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
* durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

#24

OBJECTIF : se réceptionner le plus loin possible.

LE CHASSE-PLOT

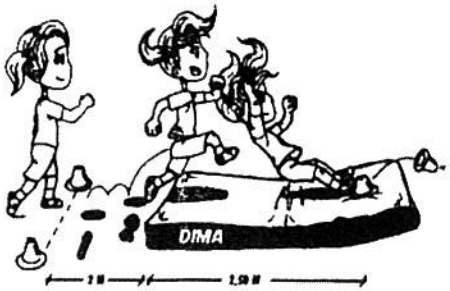
MATÉRIEL
un tapis (30 cm x 2 m x 3 m), un plot situé entre 2 m et 2,50 m, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF
l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à chasser le plot avec ses pieds.

BUT
je chasse le plot.

CRITÈRE DE RÉALISATION
mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ
mes pieds touchent en premier



GS / CP — Se déplacer

#7

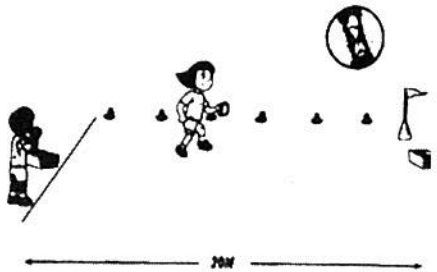
OBJECTIF : courir et marcher vite « dans la durée ».

LE SERPENT

MATÉRIEL :
un anneau, 6 plots, un jalon, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF
le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il effectue l'aller en courant vite, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le slalom de retour en marchant vite, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

BUT
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible

CRITÈRES DE RÉALISATION
* je ne cours pas lors de la marche rapide ;
* je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ
je respecte le sens de circulation