



SPORT A LA MAISON le LANCER



MATERIEL :

- à l'aide de paires de chaussettes, confectionner 5 balles de la taille d'une orange
- 1 poubelle (vide), 1 panier, 1 carton ou 1 caisse
- 1 chaise ou 1 banc
- 6 bouteilles identiques vides

ECHAUFFEMENT

1) « Savez-vous planter les choux? » (voir le lien indiqué par la caméra)

Vous pouvez rajouter : le dos, le ventre, les oreilles, le poing.

2) « Dessus / Dessous » Passer par-dessus la chaise (monter 1 pied puis l'autre, et redescendre de l'autre côté un pied après l'autre), puis passer sous la chaise en rampant. Faire ça 10 fois.

3) « A cloche-pied » Se déplacer à cloche-pied dans la maison : 10 fois sur un pied avant de changer. Faire ça 5 fois.



→ https://www.youtube.com/watch?v=VhBC_0GG4yQ



Fig.1

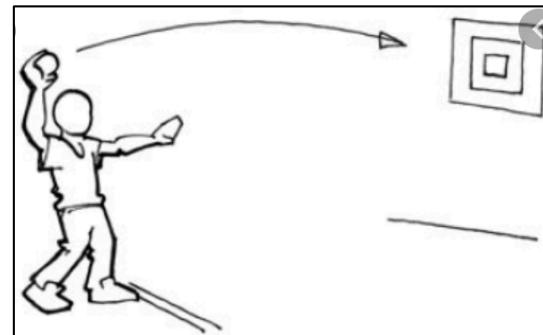
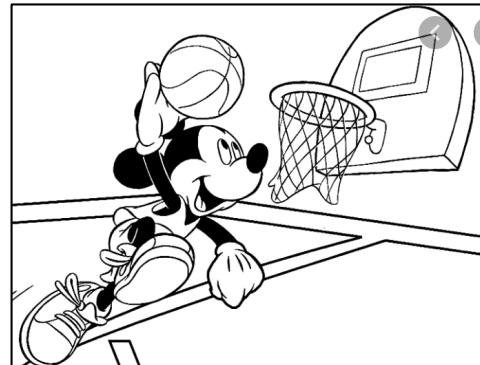


Fig.2



SEANCE : LE LANCER

Vu le contexte actuel, nous allons nous cantonner au lancer de précision uniquement.

1) Lancer dedans : poser la poubelle (ou panier,...) par terre. Se placer à 2m et effectuer les 5 lancers en visant la poubelle.

Si 100% de réussite, reculer d'un pas et recommencer.

Si on a rentré 3 à 4 boules sur 5, recommencer à la même distance en essayant de faire mieux.

Si on a rentré 2 boules ou moins, avancer d'un pas et recommencer.

Faire 5 séries de 5 lancers en ajustant la distance. **Retenir cette distance pour le jeu.** On fera de même pour les lancers ci-dessous.

L'important est que l'enfant trouve la bonne distance pour que ça ne soit ni trop difficile, ni trop facile, et surtout qu'il y trouve du plaisir.

2) Lancer sur une cible :

1ères cibles : Bowling : 6 bouteilles disposées en pyramide : se mettre à 3m et tenter de renverser toutes les bouteilles en 2 lancers. (voir geste requis **fig.1**) Faire au moins 5 séries de 2 lancers.

2ème cible : un point imaginaire sur le mur au niveau des yeux de l'enfant. (voir le geste requis pour ce lancer **fig.2**)

Même travail que pour le « Lancer dedans », trouver la bonne distance. Effectuer au moins 5 séries de 5 lancers.

3ème cible : un point imaginaire au mur à 1m au-dessus de sa tête. (geste **fig.2**) Même travail que précédemment.

3) Lancer dedans et en hauteur : c'est le fameux panier de basket.

La poubelle devra se situer à 1m au-dessus de la tête de l'enfant. Comme pour les exercices précédents, commencer à 2m de la cible et ajuster la distance. Une fois la distance trouvée, effectuer 5 séries de 5 lancers.

JEU : CIRCUIT: effectuer le plus rapidement possible 2 fois le circuit suivant, avec les distances retenues précédemment. Mettre en place le circuit avant de commencer.

Envie ton temps et ton score à Mme Serveaux.

10 sauts à cloche-pied sur une jambe

10 sauts à cloche-pied sur l'autre jambe

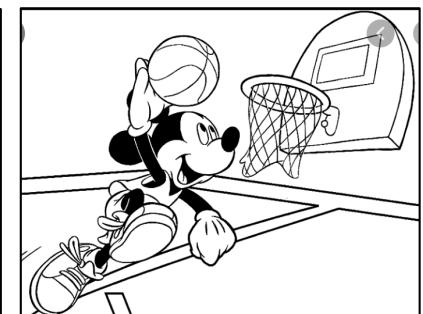
5 lancers dans la poubelle (noter le nombre de lancers réussis)

Passer par-dessus la chaise puis ramper sous la chaise : 5 fois

5 lancers dans la panier en hauteur (noter le nombre de lancers réussis)

10 sauts de grenouille

2 lancers pour renverser les bouteilles (noter le nombre de bouteilles renversées)



BONNE SEANCE!