



LA BOÎTE À ACTIVITÉS

Education motrice

IDENTIFICATION

Activité : Education motrice

Titre :

Lancer loin, lancer dans une cible

ORGANISATION DE L'EXERCICE

Section : Toutes les sections **Durée :** 30 min

Disposition : À l'extérieur de la classe, 3 groupes d'enfants.

Matériels : des balles, des ballons, des sacs de sables, des bouchons, crayons, des cordes, des bouts de bois, des poubelles, des cerceaux ou des pneus de vélo.

Objectif(s) : Développer la précision dans le geste du lancer.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE

Motivation(s) de l'exercice :

L'éducateur : « Dans mon quartier hier soir, il y avait des enfants qui s'amusaient à jeu. J'aimerais beaucoup vous le montrer car ils avaient l'air de beaucoup s'amuser ! Ca vous dit ? ». Réactions des enfants. « On va apprendre à lancer ! Qui a déjà lancé ? Qui a envie d'apprendre à lancer ? » L'éducateur présente le matériel que les enfants pourront lancer (l'éducateur aura préparé le matériel nécessaire pour des lancers sans danger par les enfants).

Exercices proprement dit :

Groupe 1 : lancer loin

Installation: L'éducateur délimite le point de départ du lancé par une trace au sol. Il laisse tous les 20 cm (distance qui sera variable selon les sections) une trace au sol matérialisée par un bout de bois, une corde.

Déroulement: L'éducateur explique que l'objectif de cet atelier est de lancer le plus loin possible. Un par un, les enfants lancent leur objet le plus loin possible.

Les plus grands pourront compter le nombre de traces qu'ils ont dépassées et ainsi comparer leurs performances.

Variantes : On lancera d'abord des plus petits objets (bouchons, crayons), puis de gros objets (ballon, balle); afin de varier le geste et la force.

Groupe 2 : lancer dans une cible au sol

Installation: L'éducateur délimite le point de départ du lancé par une trace au sol. Il place une poubelle ou un carton à 50 cm de cette limite (la distance sera variable selon les sections).

Déroulement: L'éducateur explique que l'objectif de cet atelier est de lancer des objets dans la poubelle (ou le carton). Un par un, les enfants lancent leur objet dans la cible.

Variantes: On lancera d'abord des plus petits objets (bouchons, crayons), puis de gros objets (ballon, balle) ; afin de varier le geste et la force.

On pourra ensuite éloigner la cible puis placer 3 cibles à 3 distances différentes (50 cm, 70 cm et 1m à l'appréciation de l'éducateur). Les enfants pourront choisir dans quelle cible ils peuvent lancer leur objet.

Groupe 3: lancer dans une cible placée en hauteur

Installation: L'éducateur délimite le point de départ du lancé par une trace au sol. Il place une cible (cerceau ou pneu de vélo) en hauteur, accrochée à une branche par exemple (mais à hauteur d'enfant).

Déroulement : L'éducateur explique que dans cet atelier il va falloir lancer dans la cible en hauteur. Un par un, les enfants lancent leur objet dans la cible.

Variantes: Les enfants commencent avec de gros objets (ballons, balle), puis lancent des objets plus petits et plus légers (bouchons, crayons...) ; afin de varier le geste et la force.

On pourra ensuite placer 3 cibles à 3 hauteurs différentes (80 cm, 100 cm et 120m à l'appréciation de l'éducateur). Les enfants pourront choisir dans quelle cible ils peuvent lancer leur objet.

Prolongement: L'éducateur proposera cette séance plusieurs fois pour que chaque enfant puissent faire les 3 types de lancers. Les enfants pourront ainsi expérimenter et progresser.

Retour au calme

Les enfants aident l'éducateur à ranger et à ramasser le matériel.

Ils s'assoient en cercle calmement. L'éducateur engage un temps de langage, d'échange pour que les enfants évoquent leurs réussites, les difficultés rencontrés ...

