

Education physique / idées d'activités

Jeux individuels : Badminton / Motricité

Objectifs :

- Développer la maniabilité, acquérir une motricité générale, travailler la vivacité et les appuis.
- Coopérer, trouver des solutions dans l'intérêt du groupe.

Échauffement 1 : découvrir la raquette

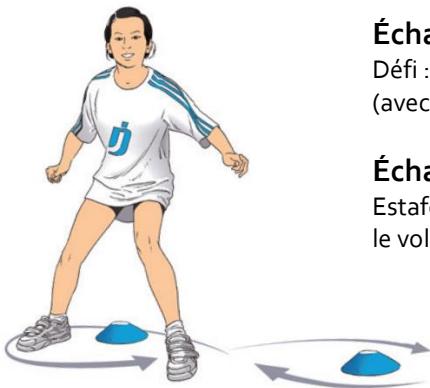
Défi : effectuer un tour de raquette / des toupies

Augmenter la vitesse dès que l'ex est bien effectué.



Échauffement 2 :

Exercices sur une ligne : sauts à pieds joints devant-derrière la ligne / écarter et serrer les pieds (avec ou sans les bras) / pas alternés devant et derrière la ligne / dessiner « une croix » avec les pieds : écarter-serrer et avant-arrière / monter les genoux en coordonnant les bras / talons – fesses / rotations des bras (coordonnés ou alternés) /



Échauffement 3 : parcours en 8 en restant de face

Défi : effectuer en 1 minute un maximum de 8 autour de petits cônes en restant de face (avec ou sans la raquette dans la main)

Échauffement 4 : estafettes

Estafette 1 : par groupes de 6, se diviser en 2 de part et d'autre des lignes de fond. Lancer le volant et faire des aller-retours pour que le volant reste toujours en l'air.

Estafette 2 : former un cercle raquette en main, un élève se tient au milieu et frappe le volant en criant le nom d'un camarade. Celui-ci court au frapper à nouveau le volant en appelant un nouveau camarade, le premier joueur prend sa place, etc..

Jeu : vide-grenier

Défi : 2 équipes s'affrontent chacune sur son terrain, sur le sol reposent environ 20 volants. Au signal, les joueurs expédient les volants dans le terrain adverse depuis la ligne de service. Après une minute, l'équipe qui a le plus de volants sur son terrain a perdu.

Jongler : lire la trajectoire du volant

Défis : jongler en coup droit / revers / varier les hauteurs. A 2 avec une seule raquette à se passer, réaliser des jonglages (pendant les jonglages, la raquette ne passe pas derrière le corps).

Jeu : gardien de but

A 2 : le tireur dispose de 5 volants, il est positionné à 3 mètres et lance les volants.

Le gardien défend 2 cibles (cerceaux). Echanger après les 5 tirs.



Étirements : retour au calme

Réaliser 3x pendant 10-15 secondes, en respirant profondément.

