

Éducation physique / athlétisme

Lancés / course / saut en longueur

Objectifs :

- Entraîner et former la musculature spécifique au tir, à la course et au saut.
- Acquérir une technique correcte, travailler le rythme de course



Poste 1 : Marquer des buts

Viser l'intérieur du mini-but avec des balles en mousse.



Poste 2 : Extra-terrestre

Positionner le médecin-ball à côté de sa tête sur l'épaule pour former un monstre à deux têtes.

Tenir le ballon de 2kg par-dessous et par devant avec les 2 mains puis le lancer le chaque fois plus haut contre le mur.



Poste 3 : Passe-passe

Se faire des passes de part et d'autre d'un « mur » afin de ne voir arriver la balle qu'au dernier moment. Mesurer sa force lors du lancer.



Poste 4 : Viser comme aux fléchettes

Utiliser tous les volants de badminton fatigués et cassés pour les lancer comme s'il s'agissait de fléchettes. Ils doivent atterrir dans le bac.

Poste 5 : Lancer

Sans élan, lancer 2 balles de 80g contre la cloison, chaque fois un peu plus haut. Aller chercher les balles ensemble, s'attendre.

Poste 6 : Motricité

Disposer 10 cerceaux 2 par 2. Laisser l'enfant poser 3 boules dans 3 cerceaux puis traverser –comme dans une marelle– mais sans poser de pied dans les cerceaux qui contiennent une boule. Changer de place les boules après chaque passage.



Poste 8 : Les missiles abattent les massues

Avec ces mêmes missiles, viser des cibles installées à hauteur d'1m environ.

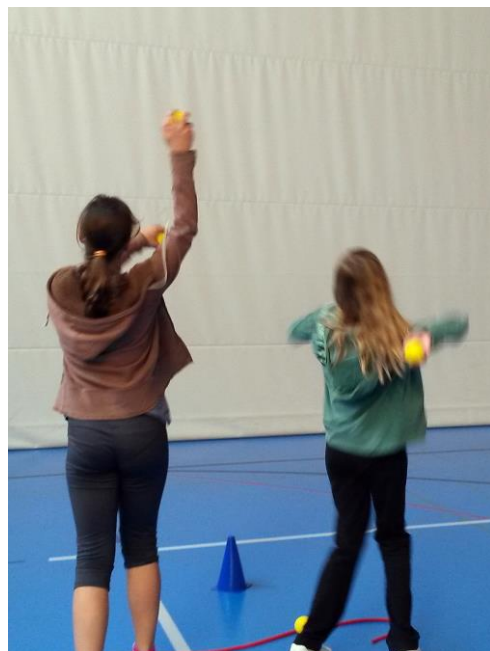


Poste 9 : A travers le cerceau

Viser le cerceau en se faisant des passes avec une balle en plastique. Reculer d'un pas à chaque aller-retour de la balle.

Poste 7 : Les missiles

Se faire des passes avec les missiles (ou mini-balle de rugby) de part et d'autre d'une barrière. Reculer d'un pas à chaque aller-retour du missile.



Poste 10 : Saut en longueur

Courir et sauter par-dessus le tapis triangle et la corde. Toujours atterrir sur les pieds. Reculer la corde après chaque réussite, essayer d'aller le plus loin possible. Travail du pied d'appel.



Déroulement de la leçon à l'intérieur :

Après un bref échauffement des bras, épaules et chevilles, les élèves se mettent par 2 et passent dans les 10 postes successivement . Le signal pour changer de poste est donné par l'enseignante après 5 min. environ, les élèves remettent en place le matériel avant de passer au suivant.

A l'extérieur : Course-puzzle

Former 4 équipes : 2 équipes de filles et 2 équipes de garçons.
Poser 2 boîtes de puzzle au départ et une grande feuille à l'arrivée à 60 m. Les garçons courent apporter une pièce du puzzle à la fois aux filles qui se dépêchent de faire le puzzle (sans l'image), ils retournent chercher une pièce du puzzle l'un après l'autre et frappent la main du suivant pour lui donner le départ. La première équipe qui a terminé le puzzle a gagné.

