

# Leçons d'éducation physique : objectif : lancer-recevoir



## **Echauffement (environ 10 minutes) :**

« Balle assise »

### **Matériel :**

1 ballon ou 2.

### **Règles du jeu :**

Un joueur a le ballon, il doit le lancer pour essayer de toucher un camarade. Si l'enfant est touché par le ballon, il s'assied. Si la balle touche le sol avant de toucher l'enfant, celui-ci n'a pas besoin de s'asseoir.

Le joueur qui a le ballon n'a pas le droit de se déplacer avec le ballon.

Un enfant assis peut se sauver s'il parvient à attraper le ballon. Il peut ainsi se relever et continuer à jouer.

On arrête le jeu au bout de 10 minutes, les enfants encore debout ont gagné la partie.

## **Ateliers (5 minutes pour expliquer les ateliers + 10 minutes par atelier) :**

### **Matériel :**

Chaque enfant a un ballon en mousse.

1. Seul. Lancer son ballon en l'air et le rattraper. Faire la même chose en essayant de frapper dans les mains avant de rattraper le ballon.

2. Par 2, se lancer le ballon et le rattraper. Varier les distances. Le but étant que le ballon ne tombe pas par terre.

3. Par 2, se lancer le ballon en faisant un rebond au sol. Varier les distances.

## **Retour au calme (environ 5 minutes) :**

Les enfants se mettent en rond. Se passer un ballon et dire le nom d'un objet qui est rond (ex. bille, balle de ping-pong, perle, mongolfière, etc...).



### **Echauffement (environ 10 minutes) :**

« Les médaillés »

#### **Matériel :**

3-4 ballons en mousse, sautoirs

#### **Règles du jeu :**

Un joueur a le ballon, il doit le lancer pour essayer de toucher un camarade. Si l'enfant est touché par le ballon, il continue à jouer. Si la balle touche le sol avant de toucher l'enfant, il n'est pas touché.

Le joueur qui a touché son camarade reçoit une médaille (sautoir) qu'il va chercher chez la maîtresse.

On arrête le jeu au bout de 10 minutes, le ou les enfants qui ont le plus de médailles (sautoirs) ont gagné.

### **Ateliers (5 minutes pour expliquer les ateliers + 5-10 minutes par atelier) :**

#### **Matériel :**

Divers objets à lancer (balles, ballons, foulards, freesbee), balles de tennis, cible (cela peut être une simple feuille avec des ronds à viser).

1. Par 2, se lancer divers objets et expérimenter les diverses façons de lancer (par en haut, par en bas, comme un freesbee, etc...).
2. Par 2, se lancer une balle de tennis. Faire une passe directe ou avec 1 rebond.
3. Viser une cible avec une balle.

### **Retour au calme (environ 5-10 minutes)**

« Jeu de la tomate » (<http://www.teteamodeler.com/regle-du-jeu-de-la-tomate>)

#### **Matériel :**

1 ou 2 ballons.

#### **Règles du jeu :**

Tous les élèves se mettent en cercle. Chaque joueur écarte les jambes de manière à ce que ses pieds touchent ceux de ses voisins.

Chacun se tient les mains jointes en croisant les doigts. Le but est de faire passer le ballon à travers les jambes des camarades. Leurs bras et leurs mains jointes sont leur « arme » pour pousser la balle entre les jambes d'un camarade et défendre le passage entre ses propres jambes.

Si le ballon passe entre les jambes d'un enfant, il est éliminé et doit s'asseoir. Le dernier en jeu gagne la partie.



### **Echauffement (environ 5-10 minutes) :**

#### **Matériel :**

1 balle de tennis par enfant.

Les élèves jouent avec la balle :

- lancer la balle en l'air et la rattraper.
- lancer la balle contre un mur et la rattraper.
- faire rebondir la balle au sol.
- lancer la balle à un camarade qui la renvoie
- etc...

### **Jeu (environ 20-30 minutes) :**

« Balle brûlée »

#### **Matériel :**

1 ballon, 4 piquets pour faire un terrain, 1 cerceau.

#### **Règles du jeu :**

Faire 2 équipes. 1 équipe est à l'extérieur du terrain en colonne. Le premier enfant doit lancer la balle en avant puis courir autour du terrain. Il a le droit de s'arrêter aux piquets pour être sauvé.

L'autre équipe est dans le terrain. L'un d'eux est dans un cerceau.

L'équipe qui est à l'intérieur du terrain doit rattraper la balle et la passer au coéquipier qui est dans le cerceau. Celui-ci attrape la balle, touche le sol avec et crie « Brûlé ! ». Si l'enfant qui court autour du terrain est arrêté à un piquet, il est sauvé. S'il est entre les piquets, il est « brûlé » et doit retourner au départ.

Un prochain enfant lance la balle et le jeu continue.

Si un enfant arrive à faire tout le tour du terrain en faisant des arrêts, l'équipe qui court marque 1 point.

Si un enfant fait tout le tour du terrain sans s'arrêter, l'équipe qui court marque 3 points.

Quand tous les élèves ont lancé 2x la balle, on échange les rôles. L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

*Possibilité de reprendre également le jeu « Les médaillés » ou « la balle assise ».*

## **Retour au calme (environ 5-10 minutes)**

« Les mots du thème »

### **Matériel :**

1 ballon en mousse

### **Règles du jeu :**

Les enfants se mettent en cercle. Le 1er enfant lance la balle à un camarade et dit un mot du thème d'environnement. Puis l'enfant qui a reçu fait la même chose et ainsi de suite.