

Les participants apprennent et s'entraînent à viser avec précision en lançant un objet vers des cibles sur un mur.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 balle souple par groupe
- 1 cône par groupe
- 4 morceaux de ruban adhésif par groupe

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

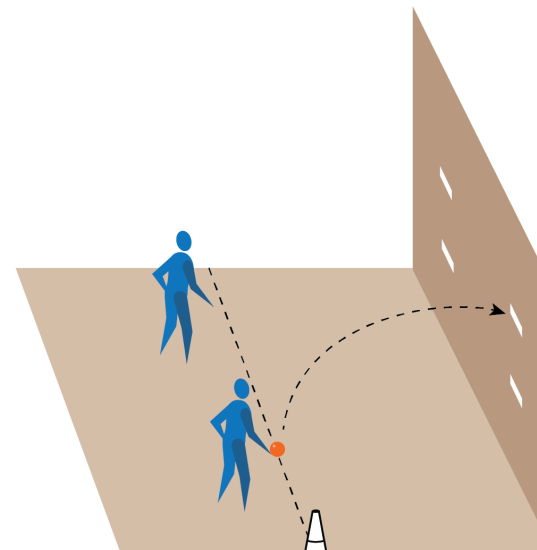
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en paires.
- Chaque paire se trouve un espace sur un mur dans l'aire d'activité.
- Un participant de chaque paire appose 2 morceaux de ruban adhésif sur le mur à différentes hauteurs pour indiquer différents niveaux de difficulté.
- Les paires placent un cône à une distance du mur déterminée par les participants pour un niveau de défi optimal.

Instructions

- À tour de rôle, les participants lancent la balle vers les morceaux de ruban adhésif jusqu'à ce que les 2 partenaires aient atteint les 4 cibles.
- Les participants changent ensuite l'endroit où sont placées les cibles pour apporter un nouveau défi.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : lorsque la cible est très haute sur le mur, quel type de lancer devez-vous utiliser pour atteindre la cible? Lorsque la cible est très basse, quel type de lancer devez-vous utiliser pour atteindre la cible? Décrivez comment vous contrôleriez la force de votre lancer en tentant d'atteindre une cible sur le mur.





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- Déplacer le cône pour se rapprocher des cibles.
- Utiliser un objet différent, plus facile à lancer (p. ex., ballon de plage, sac à fèves).
- Réduire le nombre de cibles.
- Travailler avec leur partenaire pour atteindre les 4 cibles.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Utiliser de plus petits morceaux de ruban adhésif pour faire de plus petites cibles.
- Utiliser de plus petites balles (p. ex., balles de plastique trouées/wiffleball, balles de tennis).
- Utiliser des objets différents plus difficiles à lancer avec précision (p. ex., balle d'agilité, poulet en caoutchouc).
- Se placer plus loin des cibles.
- Recommencer à partir de la première cible si un participant rate une cible.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à lancer un objet de manière efficace vers une cible. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et que d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer un objet vers une cible désignée (p. ex., contrôler la force de son élan en lançant la balle vers des cibles à différentes hauteurs ou distances).
- Conscience du corps : comprendre l'impact de la distance entre soi-même et la cible, et bouger les parties du corps appropriées de différentes façons quand on lance un objet avec précision.

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour réussir à lancer un objet vers une cible (p. ex., lancer par-dessous pour atteindre une cible au haut du mur).

Habiletés de vie

Habiletés personnelles

- Comprendre ses points forts et reconnaître ceux à améliorer (p. ex., s'entraîner à faire un suivi en lançant pour avoir plus de précision).

Habiletés de pensée critique et créative

- Songer au jeu et comprendre ce qui aurait pu être fait autrement pour améliorer les chances de réussir lors de l'envoi d'un objet vers différentes cibles sur un mur.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

