



Les participants apprennent et pratiquent le lancer d'un objet dans un espace libre tout en essayant de marquer des points. Les participants apprennent et pratiquent la récupération d'un objet et empêchent leur adversaire de marquer des points.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 2 poulets en caoutchouc
- 8 cônes

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Rappeler aux participants de faire attention lorsqu'ils se déplacent et d'être conscient de l'espace personnel des autres.

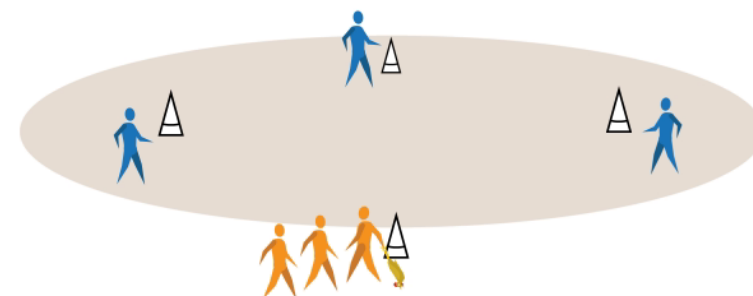
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en 4 groupes; 2 groupes jouent simultanément contre leur groupe adverse respectif.
- Les participants installent 4 cônes disposés en diamant; ils représentent le marbre et 3 buts de baseball.
- Pour chaque partie, un groupe commence au « bâton », l'autre en défense sur le terrain.
- Le groupe au « bâton » forme une ligne derrière le premier « frappeur » au marbre et reste dans cet ordre.

Instructions

- Le « frappeur » fait un lancer par dessus l'épaule pour lancer le poulet aussi loin qu'il le peut.
- Tous les membres du groupe au « bâton » courent en file autour des buts autant de fois que possible, tout en conservant l'ordre de la file. 1 point par participant passant le marbre.
- Pendant ce temps, le groupe en défense récupère le poulet en caoutchouc. Le premier participant qui atteint le poulet le tient en l'air pendant que son groupe forme une file derrière lui. Ensuite, ils le font passer vers l'arrière. Le premier participant le passe par-dessus la tête, le deuxième entre les jambes, etc. jusqu'à ce que le dernier reçoive le poulet. Ce dernier court au devant de la file et crie « Arrêtez! » pour que le groupe arrête de courir.
- Compter le nombre de points marqués. 1 point pour chaque participant qui a passé le marbre.
- Le « frappeur » va ensuite en bout de file et le participant suivant devient le « frappeur ».
- Le groupe en attaque prend 3 tours au « bâton » avant de passer en défense. À chaque fois qu'un groupe passe au « bâton », les participants restent dans leur ordre et reprennent là où il s'était arrêté au tour d'attaque.
- 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 : En tant que groupe au « bâton », quelles stratégies pouvez-vous appliquer pour aider votre groupe à marquer plus de points? En tant que groupe en défense, que pouvez-vous faire pour empêcher le groupe adverse de marquer plus de points?





Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- laisser les participants choisir l'objet qu'ils veulent envoyer (p. ex., balle molle, sac à fèves).
- rapprocher les buts les uns des autres.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- utiliser une habileté de locomotion différente pour courir d'un but à l'autre (p. ex., sauter ou sautiller).
- utiliser un bâton pour envoyer l'objet.
- en défense, commencer en position assise et se lever quand le frappeur lance l'objet.
- utiliser un objet plus petit (p. ex., une balle de tennis).
- changer la manipulation pour une frappe du pied.
- permuter les groupes d'attaque et de défense dès que le poulet atteint le bout de la file des défenseurs.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour envoyer un objet dans un espace libre ou pour le récupérer. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Conscience du corps : Positionnement lors de la réception ou de l'envoi d'un objet, et mouvements du corps lors de l'interaction avec d'autres participants (p. ex., lors d'un lancer par-dessus l'épaule : se tenir de côté avec son poids sur le pied arrière, le bras lanceur se tendant vers le bas et derrière le corps; avec le pied opposé à la main qui lance en avant, effectuer une rotation du corps pour se retrouver face à la cible; transférer son poids vers le pied avant tout en raidissant le bras qui lance, en gardant l'objet au-dessus du niveau de l'oreille et relâcher la balle légèrement au-dessus et en devant de la tête; le bras lanceur continue sa course par le bas et dépasse le corps en continuant le mouvement).

Habiletés tactiques

- Comprendre et développer des tactiques pour envoyer l'objet dans un espace libre pour que les adversaires aient plus de mal à l'attraper (p. ex., envoyer l'objet loin des défenseurs afin d'avoir plus de temps pour marquer des points), ou pour empêcher le « frappeur » de marquer des points (p. ex., passer l'objet rapidement par-dessus la tête ou sous les jambes à son coéquipier).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

