



Les participants apprennent et s'entraînent à utiliser un objet pour frapper un objet et l'envoyer vers des cibles disposées sur l'aire de l'activité.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 balle molle par groupe
- 1 bâton ou raquette par groupe
- 1 té ou un cône par groupe
- 4 cerceaux par groupe

Sécurité

Inspecter la zone de l'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. S'assurer que l'activité se déroule à une distance sécuritaire des autres activités.

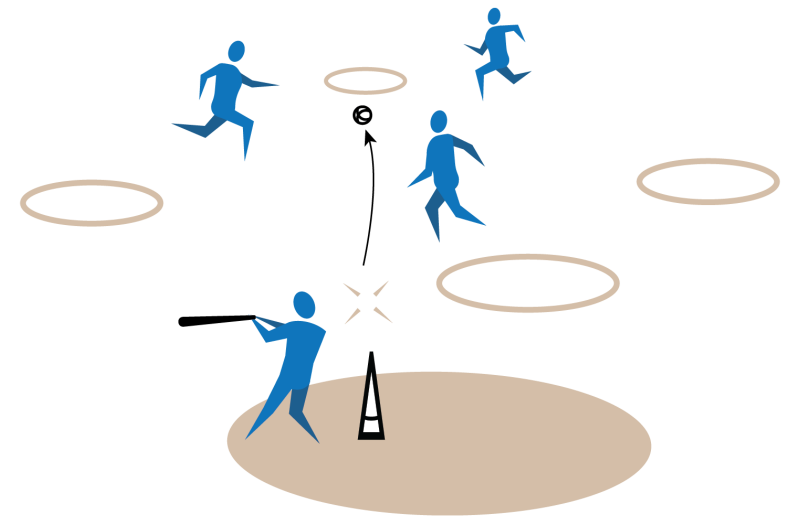
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 2 à 4). Préparer les zones d'activité (une par groupe) en gardant entre elles une distance sécuritaire.
- Les groupes installent le té ou le cône d'un côté dans leur zone d'activité.
- Ils disposent 4 cerceaux devant leur té ou leur cône à différentes distances, puis ils attribuent un certain nombre de points à chaque. Amener les participants à penser à attribuer plus de points aux cibles plus difficiles à atteindre.
- Les groupes se forment, et un participant se met au bâton pendant que les autres membres de son groupe se placent dans le champ pour récupérer les balles frappées.

Instructions

- Le premier frappeur choisit un bâton ou raquette pour frapper la balle reposant sur le té ou le cône afin qu'elle tombe dans un des cerceaux. Si la balle atterrit dans un cerceau, le frappeur marque le nombre de points correspondant.
- Après 3 essais, c'est le tour d'un autre participant. Le but des participants est de récupérer le maximum de points possible pendant la durée de l'activité. Quand ils ont tous eu un tour au bâton, les participants du groupe au bâton passe en défense et vice versa.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Quelles cibles avez-vous visées et pourquoi? Quelle est la meilleure position pour frapper la balle avec précision? Comment bougez-vous le corps pour frapper la balle afin qu'elle atteigne une cible proche? Une cible éloignée? Avez-vous utilisé beaucoup de force pour envoyer la balle vers une cible proche? Une cible éloignée? Qu'avez-vous fait pour apporter ces ajustements?





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile, plus difficile ou plus amusante.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- changer l'objet à frapper (p. ex., un ballon de plage).
- diminuer la distance entre l'emplacement du frappeur et les cerceaux.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- retirer les cerceaux une fois qu'une balle y a atterri.
- essayer d'empêcher les balles d'atterrir dans les cerceaux en les attrapant avant qu'elles touchent le sol.
- utiliser un type de balle différent à chaque tentative.
- utiliser des cibles plus petites que des cerceaux.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour frapper un objet et réussir à le faire atterrir dans une cible. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et 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 utiliser un objet afin d'envoyer la balle vers des cibles situées plus ou moins loin.
- Conscience du corps – conscience de la position du corps au moment de contact avec la balle (p.ex., se tenir debout de côté face à la balle avec les pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules et la majorité de son poids sur le pied arrière; déplacer son poids du pied arrière au pied avant pendant le contact avec la balle).

Habiletés tactiques

- Comprendre et développer des tactiques pour atteindre les cibles en frappant la balle pour accumuler des points (p. ex., choisir la cible valant le plus de points, choisir la cible la plus facile à atteindre).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

