

Les lancers sur cible

MOTRICITÉ GÉNÉRALE



Objectifs

Orienter la trajectoire de l'objet vers l'avant.
Rechercher une amplitude gestuelle, dissociation des actions (haut et bas du corps).
Adapter le type de lancer aux contraintes de la tâche (lancer loin / lancer précis).

But pour l'enfant

Atteindre les zones matérialisées sur le mur ou au sol pour marquer des points.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Par équipe de 2.
- 1 arbitre.

Le matériel :

- Volants.
- Balles souples.
- Marques souples au sol pour matérialiser les cibles et les positions de départ.

Consignes

Les enfants lancent à tour de rôle.
Chaque zone atteinte permet de remporter un point.
Le duo qui remporte le plus de points est déclaré vainqueur.

Variables

- Varier la distance.
- Varier les zones.
- Varier la taille des cibles.
- Dessiner des cibles originales sur des posters ou utiliser les caractéristiques de la salle.

Veiller à

- Se mettre de profil et effectuer une rotation autour de l'appui avant (cible éloignée).
- Fixer le coude haut pour effectuer un lancer « bras cassé » (cible éloignée).
- Se relâcher et rechercher la vitesse du bras (cible éloignée).
- Lancer à l'amble (cible proche).