

Équipements	Papier, des marqueurs, une corde ou une ficelle, 3 objets qui ne roulent pas (par exemple, sacs de fèves, paires de chaussettes, petits ours en peluche, etc.)
Résultat(s) d'apprentissage	Démontrer comment faire des lancers de précision, et s'exercer à mettre en œuvre une routine régulière pour préparer le lancer.

## Description

Utilisez les marqueurs pour tracer une petite cible sur une feuille de papier (environ le sixième d'une page 8 ½ x 11) et fixez-la sur un mur. Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger.

Invitez l'enfant à définir la distance à laquelle il ou elle se sent confortable pour lancer, et posez la corde ou la ficelle sur le sol à l'endroit indiqué. Rappelez à l'enfant comment effectuer le mouvement du lancer en dessus; reportez-vous aux Indices d'habiletés de mouvement au besoin.

L'enfant choisit les objets mous qu'il ou elle veut lancer. Faites un remue-méninges pour définir une série de conditions particulières à appliquer aux lancers. Voici quelques exemples :

- Lancer sans bouger les pieds
- Inspirer profondément avant chaque lancer
- Lancer tous les trois objets dans un délai de 10 secondes
- Compter lentement jusqu'à dix avant chaque lancer
- Effectuer cinq sauts groupés avant chaque lancer
- Visualiser ton lancer frapper la cible avant de passer à l'action

Avant chaque série de lancers, choisissez la condition qui s'appliquera. Après avoir effectué la série de trois lancers, l'enfant ramasse les objets et permet aux autres joueurs d'avoir leur tour (le cas échéant).

S'il y a plusieurs participants, ils peuvent tour à tour énoncer les conditions ou lancer. Les lanceurs marquent 1 point pour chaque série de trois lancers qui atteignent la cible.

## Compétences d'éducation physique



### **BOUGER**

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### **RÉFLÉCHIR**

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### **RESSENTIR**

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### **AGIR**

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- *Quels ont été les effets des différentes conditions sur tes lancers?*
- *Quelles démarches peux-tu prendre avant de lancer afin d'améliorer tes chances d'atteindre la cible?*



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Faire l'activité dans un endroit où il y a très peu de distractions.	L'enfant se sert d'un instrument pour frapper un objet posé sur un support, vers une cible relativement grande.	L'enfant fait l'activité en position assise; les conditions sont donc modifiées (par exemple, faire 5 coups de poing rapides en l'air avant de lancer, etc.) pour correspondre à la position assise.	Avec permission, utiliser des indices physiques pour manipuler manuellement le bras de l'enfant et exécuter le mouvement de lancer.