

Équipements	Frisbee ou assiette en carton (ou objet similaire qu'on peut lancer, comme une paire de chaussettes roulées en boule), divers petits objets qui serviront de marqueurs (par exemple, gobelets en plastique, tasses à mesurer en plastique), du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Créer un parcours pour un jeu de lancers de précision, et effectuer des activités d'aérobic, de mise en forme et de force du tronc tout en faisant des lancers de précision.

Description

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Créez un parcours de disc golf à l'intérieur ou à l'extérieur en utilisant le matériel que vous avez sous la main. Pour chaque trou, utilisez des petits objets (par exemple, gobelets en plastique, tasses à mesurer en plastique, etc.) pour marquer une aire de départ, puis à une certaine distance, un trou. Essayez d'utiliser les mêmes types de marqueurs pour chaque aire de départ et trou, ceci pour le distinguer des autres éléments du parcours. Alternativement, marquez un numéro sur les objets pour définir les trous (par exemple, la première aire de départ et le premier trou portent le numéro 1). Pour chaque trou, écrivez une activité de mise en forme sur un morceau de papier et placez ce dernier près du tee. Voici quelques activités en exemple :

- Fentes x 5 (chaque jambe)
- Chaise x 30 secondes
- Flexions x 10
- Genoux élevés x 10 (chaque jambe)
- Planche sur les orteils x 30 secondes
- Sauts avec écarts x 10
- S'asseoir sur le sol et se lever d'un bond x 5
- Courir sur place x 30 secondes

Dans la mesure du possible, jouez au disc golf en binômes, en utilisant le même objet pour lancer, et en faisant les lancers à tour de rôle. Si vous n'avez pas deux joueurs, le jeu peut se jouer par une seule personne. Commencez au premier tee et lancez l'objet vers le trou. Si le lancer n'atteint pas le trou, on se déplace à l'endroit où l'objet est retombé et on effectue l'activité de mise en forme. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que l'objet atteigne le marqueur du trou. Complétez tout le parcours ou jouez pour une période de temps prédéterminée. Pensez à noter les points cumulés pour ensuite refaire le jeu et voir si on peut améliorer le pointage.

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 la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Comment est-ce que la précision de ton lancer a changé après que tu as effectué certaines des activités de mise en forme?*
- *Qu'est-ce qu'on pourrait changer pour rendre le parcours plus difficile?*



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
Réduire le nombre de trous et la distance entre le tee et le trou.	La jeune personne lance un objet (par exemple, nouille de piscine, ourson en peluche) à travers des cerceaux de différentes tailles suspendus dans l'aire du jeu. Après chaque lancer, la jeune personne effectue différents mouvements qui correspondent à ses capacités (par exemple, donner un coup de poing en l'air, sauter sur place, etc.).	Utiliser un sac de fèves ou un sac en plastique scellé, rempli de riz, pour lancer d'un trou à l'autre.	Avec permission, utiliser des indices physiques pour manipuler manuellement le bras de la jeune personne et exécuter le lancer de frisbee.