

30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : MANIPULATIONS PROJECTIONS RECEPTIONS

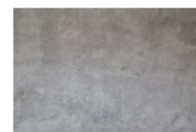
Matériel

Face à un mur

Tous les élèves peuvent être en action.

3 balles de tennis

3 cerceaux



Atelier n°5

Objectif : lancer et réceptionner une balle en fonction de contraintes

Descriptif de l'atelier

Je lance la balle contre le mur. :

1. Je l'attrape avec les **2 mains** après 2 rebonds.
2. Je l'attrape avec les **2 mains** après 1 rebond.
3. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec les **2 mains** après 2 rebonds.
4. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec les **2 mains** après 1 rebond.
5. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec les **2 mains** après 1 rebond dans le cerceau.
6. Je l'attrape avec **une main** après 2 rebonds.
7. Je l'attrape avec **l'autre main** après 2 rebonds.
8. Je l'attrape avec **une main** après 1 rebond.
9. Je l'attrape avec **l'autre main** après 1 rebond.
10. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec **1 main** après 2 rebonds.
11. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec **l'autre main** après 2 rebonds.
12. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec **1 main** après 1 rebond.
13. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec **l'autre main** après 1 rebond.
14. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec **1 main** après 1 rebond dans le cerceau.
15. Elle rebondit une fois avant de heurter le mur. Je l'attrape avec **l'autre main** après 1 rebond dans le cerceau.
16. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- Distance du mur
- Taille du cerceau
- Vitesse d'exécution
- Type de balle
- Interactions (un élève lance, l'autre réceptionne)
- ...

Défi en image

