

30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : LOCOMOTIONS + MANIPULATIONS

Matériel

2 parcours en parallèle pour plus de temps d'action

4 lattes

4 balles de tennis



Atelier n°3

Objectif : coordonner un lancer (faire rouler), une course et une réception

Descriptif de l'atelier

Je fais rouler la balle avec la main en direction de la latte la plus éloignée. Je me déplace après qu'elle a franchi la latte la plus proche :

1. pour la récupérer avec les mains dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
2. pour la stopper avec l'index dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
3. pour la stopper avec l'autre index dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
4. pour la stopper avec l'auriculaire dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
6. pour la stopper avec l'autre auriculaire dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
7. pour la stopper avec le pied dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
8. pour la stopper avec l'autre pied dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
9. pour la stopper avec un genou dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
10. pour la stopper avec l'autre genou dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
11. pour la stopper avec les fesses dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
12. pour la stopper avec le nez dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
13. pour la stopper avec le talon dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
14. pour la stopper avec l'autre talon dès qu'elle franchit la latte la plus éloignée.
15. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- Disposition des lattes
- Mode de déplacement
- Vitesse du déplacement
- Taille de la balle
- Interactions entre élèves
- Faire rouler la balle avec le pied

Défi en image

