

Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



A deux et en groupe

Matériel

Différentes balles, pas trop dures, ou des objets volants (volant de badminton, frisbee..)



Un chronomètre



Description de l'activité

Lancez le plus rapidement le plus d'objets possible dans le camp adverse.

2 équipes dans 2 espaces d'un terrain et un arbitre.

A la fin de la partie (de 1 à 5 minutes), l'équipe qui a le moins d'objets volants dans son camp a gagné (seuls les objets au sol sont comptabilisés).

Évolution

Varier la durée du jeu

- Commencer par 1 minute, puis 2 minutes, 30 secondes, etc...

Varier le nombre et la forme des objets

- Sortir plus ou moins d'objets que de joueurs.

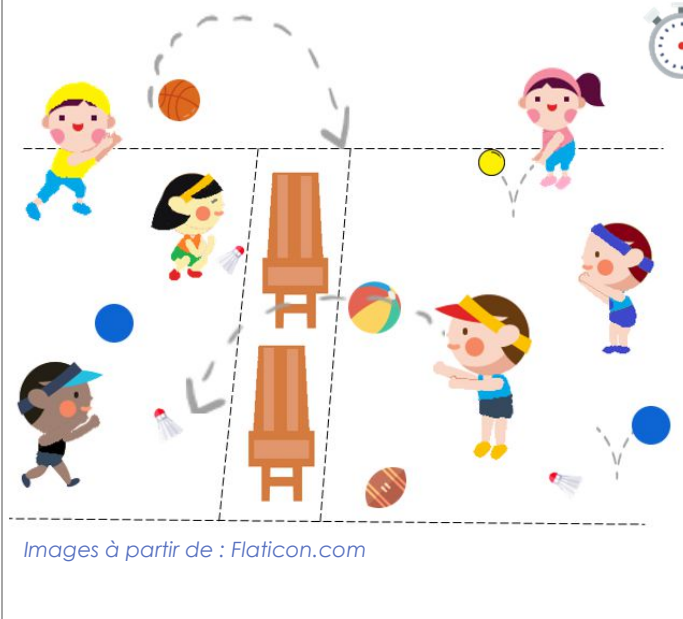
Varier les formes de lancer

- Lancer direct, faire une passe obligatoire, seulement à une main, uniquement de la main gauche (ou droite)...

Varier l'espace de jeu

- Modifier la taille du terrain, tracer une ligne pour séparer le terrain ou jouer avec un filet de badminton,
- Disposer 4 terrains (donc 4 équipes)

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Inclusion



Prendre le rôle d'arbitre.

Proposer une zone de tir délimitée pour les élèves ayant une mauvaise coordination.

Privilégier certaines tailles ou couleur de ballon.