

Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Lancer



Seul et en groupe

Matériel

1 frisbee
Un ou plusieurs plots



Description de l'activité

Courir, faire voler un frisbee.

Loin Faire voler le frisbee le plus loin, le plus droit possible.

Précis Viser une cible.

A plusieurs Envoyer le frisbee à un camarade. Réceptionner un frisbee envoyé par un partenaire.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

Seul

- Envoyer le plus loin possible le frisbee.
- Lancer le frisbee en l'air, essayer de le faire voler le plus longtemps possible et de le rattraper.
- Lancer précis et viser une cible (un plot).

A deux

- Se faire des passes.
- Reculer d'un pas à chaque frisbee réceptionné par le partenaire. S'éloigner le plus possible, sans faire tomber le frisbee (sinon, repartir du début).
- Compter le plus de passes possibles, sans faire tomber le frisbee.

A trois :

- Deux partenaires se font des passes avec un frisbee, un élève placé entre les 2 autres doit l'intercepter. S'il l'attrape, celui qui l'a envoyé prend sa place et essaie de l'attraper à son tour.

Inclusion



Avec un élève mal voyant, utiliser un frisbee de la couleur la mieux perçue par l'enfant.
Pour tous, favoriser les frisbee qui ne sont pas en plastique rigide.