

But : lancer

seul

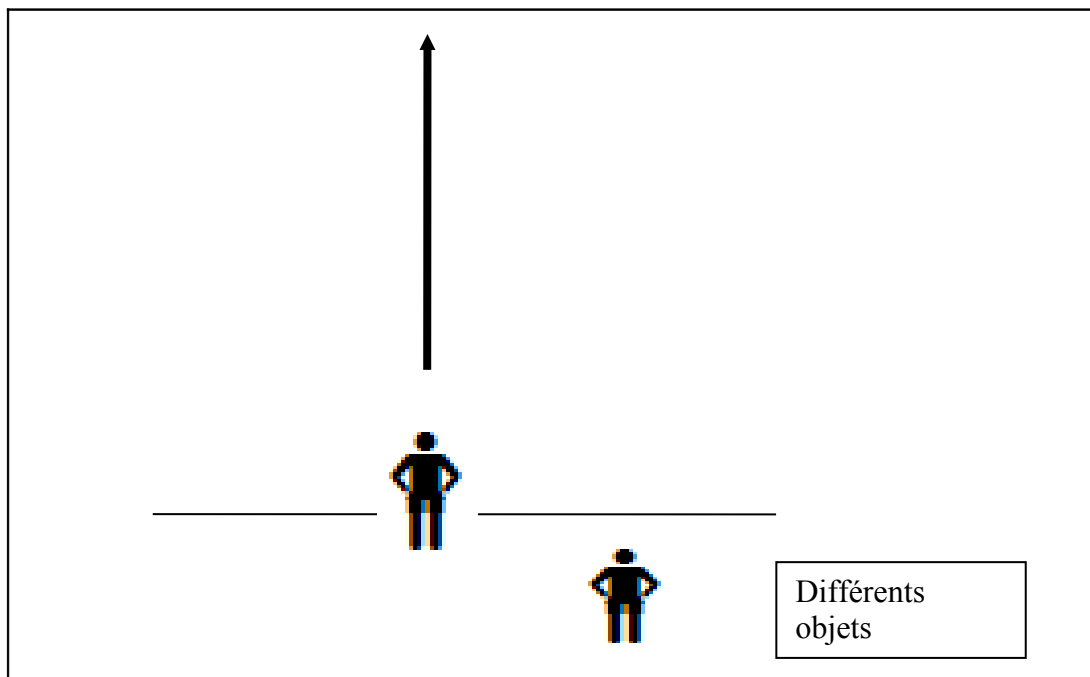
Consigne :

- Lancer les différents objets

Critère de réussite : l'objet franchi la ligne au sol, dans la bonne direction

Objectif : adapter son geste à l'objet

Dispositif :



Matériel :

Ligne au sol, sac, latte, gros ballon, ballon, frisbee, cerceau, poids, balle, chiffon, anneau.

Descriptif : lancer chacun son tour, ramasser quand tous les objets sont lancés.

Pour simplifier	pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none"> - introduire une zone en forme de cône où l'objet doit tomber - diminuer cette zone - lancer avec élan

Défi

Consigne :

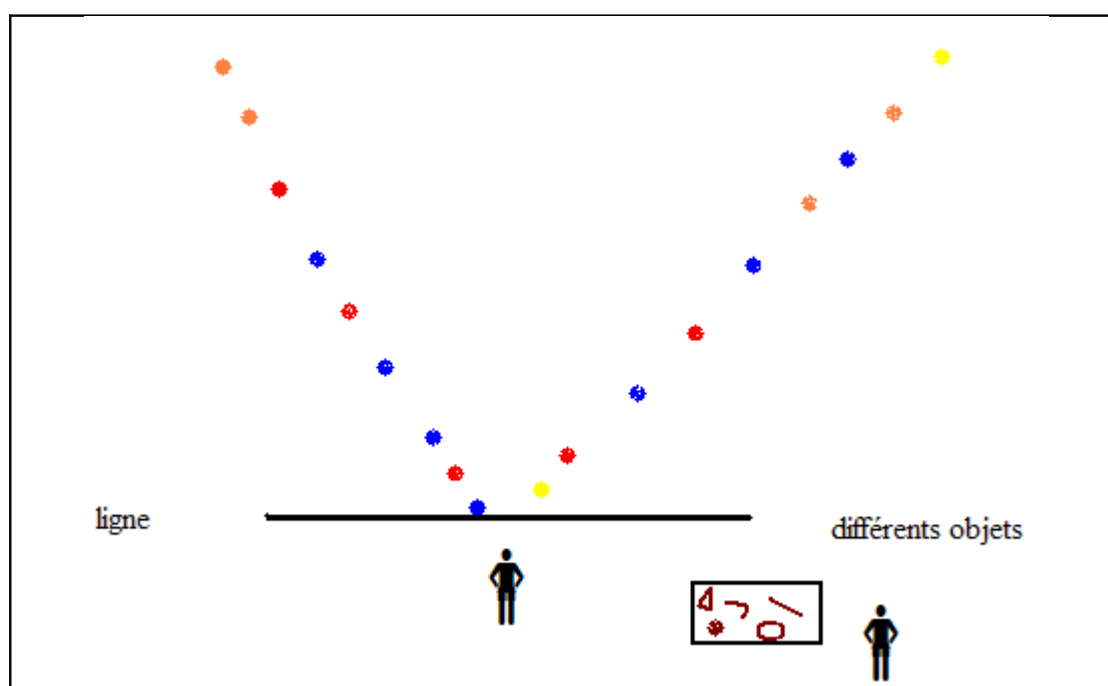
- Par deux, se lancer un défi : lancer plus loin que l'autre le même objet.
- A chaque défi celui qui gagne marque un point.
- Une manche = 5 défis.
- L'objet doit tomber dans la zone définie.

Critère de réussite :

- Marquer des points
- être capable de respecter la règle, seul

Objectif : utiliser le geste efficace par rapport à l'objet, lancer loin

Dispositif :



Matériel :

Une ligne, 10 objets (5 de chaque sorte), des coupelles

Descriptif :

Pour simplifier	pour complexifier
- supprimer la zone en cône pour valider le lancer	- réduire la zone de réception (en refermant l'angle du cône) - lancer avec élan