

Activité



Modéré



5 min



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



A deux et en groupe

Matériel



Ballons ou balles.



Terrain avec les zones marquées au sol.
Petit matériel de balisage : craie, lignes,
plots...pour délimiter différentes zones
dans la profondeur du terrain.



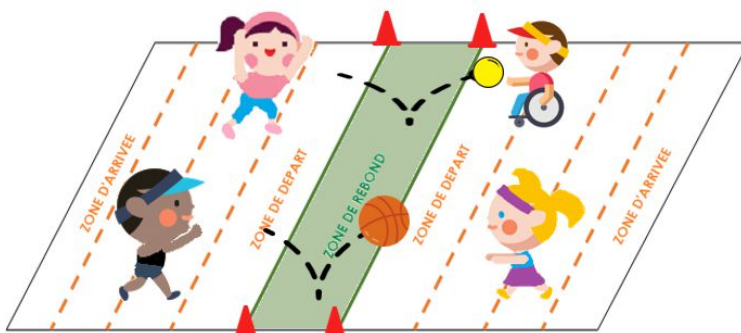
Description de l'activité

Lancer et attraper un ballon avec un seul rebond dans une zone centrale.
Reculer à chaque lancer réussi pour atteindre la zone d'arrivée (zone arrière).

A chaque bon lancer et bonne réception, l'élève recule d'une zone jusqu'à atteindre la zone d'arrivée (zone arrière).

A chaque mauvais lancer ou mauvaise réception, l'élève retourne à la zone de départ.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Jouer en équipes de 2-3 joueurs. A tour de rôle, chacun réceptionne et lance le ballon.
- Agrandir la zone rebond.
- Elargir le couloir de jeu.
- Lancer et/ou rattraper à une main, à deux mains...

Inclusion



Autoriser le lancer sans rebond.
Réduire la taille de la zone de rebond.
Adapter la taille et la couleur du ballon