

Semaine 6 – « Lancer »

30 min d'activité physique par jour – cycle 2 et 3

En plein dans le mille !

BUT DU DÉFI

Lancer avec précision pour gagner des points.

REGLES

Lancer 3 balles sur la cible.

Le vainqueur du défi est celui qui a marqué le plus de points après les 3 lancers.

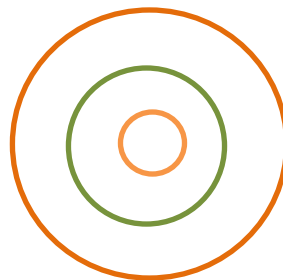
MATÉRIEL

Craies.

Balles lestées (ou sachets remplis de grains ou de sable).

DISPOSITIF

1. Au sol, dessiner 3 cercles de couleurs différentes. Chaque couleur/cercle a une valeur attribuée.
Petit cercle : 10 points
Moyen cercle : 5 points
Grand cercle : 2 points
2. A trois grand pas du grand cercle, tracer une croix. Cette croix est le point de lancer des 3 balles lestées.



VARIABLES

- Variable 1 : augmenter ou diminuer la distance de lancer.
- Variable 2 : varier les objets à lancer (balles lestées, javelot mousse, vortex...)
- Variable 3 : faire cette activité en équipe (ex : la première équipe qui réussit à atteindre 50 points a gagné). Attention : 1 seule balle lestée par équipe et les lancers se font l'un après l'autre.