

Durée de la leçon : 90 minutes

Description de l'activité : patinage

Objectifs / référence du PER :

- Se déplacer en avant en jouant avec une demi-balle de tennis
- Comprendre les règles de la poursuite sautoirs et du sorcier

Considérations et conditions préalables :

- Situation : patinoire
- Personnelles : degré 3H-5H avec déjà une ou deux leçons de patinage
- Matériel : une demi-balle de tennis (pb) ou un puck par élève, sautoirs

Déroulement de la leçon	Matériel
<p>Mise en train :</p> <p>Se déplacer sur la glace en jouant avec une pb</p> <p>SE DEPLACER AVEC LA PB EN EFFECTUANT DIFFERENTS EXERCICES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tourner la pb autour du corps • Tourner la pb autour de la tête • Passer la pb entre les jambes • Idem en levant une jambe • Lancer la pb en l'air et la rattraper (à deux puis à une main) • Poser la pb sur la tête • En cherchant un endroit de sa personne où poser la pb(dos, main,coude...). • Poser la pb sur la glace et la ramasser sans s'arrêter (exercice important pour le dernier jeu) 	<p>20'</p> <p>Une demi-balle par enfants, cônes pour se tenir si problèmes d'équilibre</p>

Plan d'organisation :

En essaim sur la glace

Partie principale :

- Se déplacer en évitant les autres et en réagissant rapidement pour trouver un nid(pb)
- Comprendre les règles des deux jeux et se comporter avec fair-play

CHERCHER UN NID

- Les enfants se déplacent autour des demi-balles posées sur la glace en effectuant différents exercices. Au signal ils s'arrêtent à la pb la plus proche
- Tous ont trois points, le dernier en place perd un point
- Slalom
- Un tour complet autour d'une pb
- Passer un patin par-dessus une pb
- Freiner devant chaque pb

15'

Une demi-balle par enfant, cônes pour se tenir si problèmes d'équilibre

Plan d'organisation :

En essaim sur la glace

JEU: POURSUITE SAUTOIRS

- Cinq ou six élèves ont chacun un sautoir et doivent toucher les autres en tapant le fond de leur veste avec le sautoir
- Lorsqu'ils ont touché une camarade, ils lui donnent le sautoir

10'

Sautoirs

Plan d'organisation :

En essaim sur la glace

JEU: SORCIER

- Cinq ou six élèves ont chacun un sautoir et doivent toucher les autres de la même manière que l'exercice précédent
- Les non-sorciers ont chacun une pb. Lorsqu'ils sont touchés, ils doivent s'arrêter, écarter les bras et les jambes. Pour être délivrer, les autres doivent leur lancer leur pb entre les jambes
- Les sorciers restent sorciers jusqu'à la fin de la manche

Plan d'organisation :

Pour le jeu du sorcier, faire plusieurs manches, pour que chaque élève puisse être sorcier. Ne pas attendre que tous les élèves soient attrapés

20'

Sautoirs et demi-balles

Retour au calme :

Patinage libre

5'

Notes:

