|  |  |
| --- | --- |
| Matière : | Éducation physique |
| Titre : | Initiation au maniement du bâton |
| Année : | 1re année |
| Objectif : | * Les élèves apprendront les habiletés nécessaires pour le maniement du bâton : comment tenir correctement le bâton, contrôler la rondelle/balle et la sécurité. |
| Liens avec le curriculum : | * Démontrer diverses façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, de façon individuelle. * Montrer qu’ils sont conscients de leur corps lors d’activités. |
| Matériel : | * Bâtons de hockey balle * Balles/rondelles de hockey balle |
| Activité : | 1. Montrer aux élèves comment tenir correctement un bâton – main dominante à l’extrémité (pomme) du bâton avec les doigts vers l’intérieur, la main non dominante au milieu (8 à 12 pouces plus bas) du bâton avec les jointures à l’extérieur. 2. Rappeler aux élèves que la lame du bâton devrait rester basse et ne doit jamais aller au-dessus de leurs genoux. 3. Montrer aux élèves le maniement du bâton de façon contrôlée en positon stationnaire. Les élèves le pratiquent par la suite. Il s’agit d’une série de courts élans sur le coup droit et le revers. La rondelle/balle doit être maintenue suffisamment loin des pieds, mais à moins d’une foulée en avant. 4. Lorsque les élèves sont prêts, ils commencent à bouger (en marchant d’abord et en courant lentement par la suite) tout en gardant le contrôle de la rondelle. 5. Jeu du **changement de direction**: Les élèves sont répartis dans le gymnase (chacun avec une rondelle/balle et un bâton). Les faire changer de direction en énonçant à haute voix des consignes (droite, gauche, en avant). Les élèves devraient se concentrer sur le contrôle de la rondelle/balle. |
| Renforcement : | * Les élèves s’exercent à reculer en tenant leur bâton durant le jeu de **changement de direction.** * Les élèves travaillent à augmenter leur vitesse de maniement du bâton tout en restant souples dans leurs mouvements. |
| Évaluation : | * Participation et observation durant le cours. |