|  |  |
| --- | --- |
| Matière : | Éducation physique |
| Titre : | S’entraîner aux passes |
| Année : | 1re année |
| Objectif : | * Les élèves apprendront comment effectuer et recevoir une passe correctement. |
| Liens avec le curriculum : | * Démontrer diverses façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, seul et avec d’autres. * Exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés locomotrices, grâce à une variété d’activités. |
| Matériel : | * Bâtons de hockey cosom * Rondelles ou balles de hockey cosom |
| 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. Faire la démonstration. 2. Les élèves trouvent un partenaire. 3. Les équipes de deux s’alignent. Les partenaires se mettent l’un en face de l’autre (environ 7 à 10 pieds l’un de l’autre). 4. Les partenaires commencent à se passer la rondelle ou la balle. 5. Encourager les élèves à garder la rondelle ou la balle à ras le sol et à contrôler leur passe et leur réception. 6. Le joueur qui reçoit présente une cible à son partenaire – la lame du bâton de hockey touchant le plancher. 7. Le joueur qui passe la rondelle ou la balle essaie de viser la cible – la lame du bâton de hockey de son partenaire. 8. Au fur et à mesure que les élèves améliorent leurs habiletés à passer et à recevoir, ils reculent chacun d’un pas – effectuant de trois à cinq passes contrôlées lame à lame. Répéter. |
| Renforcement : | * Faire de cette leçon un jeu! Les équipes qui ratent une passe sont éliminées de la compétition jusqu’à ce qu’il ne reste qu’une équipe. |
| Évaluation : | * Participation et observation pendant le cours. |