|  |  |
| --- | --- |
| 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.
 |