|  |  |
| --- | --- |
| Matière : | Éducation physique |
| Titre : | Le maniement du bâton de manière contrôlée et relâchée |
| Année : | 4e année |
| Objectif : | * Les élèves travailleront leur habileté à manipuler un bâton de hockey de manière contrôlée et relâchée lors d’un exercice avec des cônes. |
| Liens avec le curriculum : | * Mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l’espace, de l’effort et des relations face à une variété de stimuli afin d’améliorer leur performance personnelle. * Choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales dans divers milieux et en utilisant une variété d’équipement. |
| Matériel : | * Bâton de hockey cosom * Rondelles/balles de hockey cosom * 4-5 cônes par groupe (environ 20-25 au total) |
| Activité : | 1. Revoir avec les élèves le contrôle et le relâchement du bâton. Les élèves doivent se concentrer à garder la tête haute, se déplacer avec contrôle et être conscient de l’espace qui les entoure.  * **Contrôlé**: 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 moins d’une foulée d’avance. * **Relâché**: C’est lorsqu’il y a une ouverture, le joueur pousse la rondelle en avant (environ 7 à 10 pieds) et la poursuit par la suite.  1. Diviser les élèves en cinq groupes égaux. Chacun des groupes a un ensemble de quatre ou cinq cônes éparpillés. Chacun des joueurs a un bâton et chacune des équipes a une rondelle ou une balle. 2. Le premier joueur en ligne déplace la balle en contournant les cônes (ils se concentrent à contrôler son bâton). 3. Après avoir contourné tous les cônes, le joueur se retourne et retourne aussi vite que possible à la ligne (il se concentre sur le relâchement). 4. Le joueur donne la rondelle/balle au joueur suivant. Les élèves répètent l’exercice plusieurs fois. |
| Renforcement : | * Ajouter un défenseur qui tentera de pousser ou de voler la rondelle (à la place d’un cône ou deux). Les défenseurs doivent rester immobiles. |
| Évaluation : | * Observer les efforts des élèves et leur participation durant le cours. |