|  |  |
| --- | --- |
| **Matière :** | Éducation physique |
| **Titre :** | Maniement du bâton de manière contrôlée et relâchée |
| **Année :** | 5e année |
| **Objectif :** | Les élèves travailleront leur habileté à manier 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 divers stimuli afin d’améliorer leur performance personnelle. * Choisir des enchaînements non locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner. |
| **Matériel :** | * Bâton de hockey cosom * Rondelles ou balles de hockey cosom * 4 cônes par groupe (environ 20 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 conscients de l’espace qui les entoure.  * **Contrôle**: Il s’agit d’une série de courts élans sur le coup droit et le revers. La rondelle ou balle doit être maintenue suffisamment loin des pieds, mais moins d’une foulée devant. * **Relâchement**: C’est lorsqu’il y a une ouverture; le joueur pousse la rondelle en avant (environ 7 à 10 pieds) et la poursuit.  1. Diviser les élèves en cinq groupes égaux. Chacun des groupes a un ensemble de quatre ou cinq cônes éparpillés. Chaque joueur a un bâton et chaque équipe a une rondelle ou une balle. 2. Le premier joueur en ligne déplace la balle en contournant les cônes (il se concentre à contrôler son bâton). 3. Après s’être faufilé entre tous les cônes, le joueur rebrousse chemin et revient à la ligne en courant aussi vite que possible (il se concentre sur le relâchement). 4. Le joueur donne la rondelle ou la balle au joueur suivant. Les élèves répètent l’exercice plusieurs fois. |
| **Renforcement :** | * Remplacer un cône ou deux un défenseur qui tentera de harponner ou de voler la rondelle. Les défenseurs doivent être stationnaires. |
| **Évaluation :** | * Observer les efforts des élèves et leur participation durant le cours. |