

## Lancer haut/ lancer loin/ lancer précisément/ se déplacer avec un objet

### 1- L'Échauffement avant le sport :

Voici une bande son pour faire un bon échauffement avant de commencer les activités sportives :

Justin le petit lapin : <https://www.youtube.com/watch?v=M65TAOXsDdc>

Ou la marche des animaux : <https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>

### 2- L'attaque du château de Radégou :

Consignes pour les parents : Les activités se font sur toute la semaine,

avec chaque jour un échauffement puis une activité :

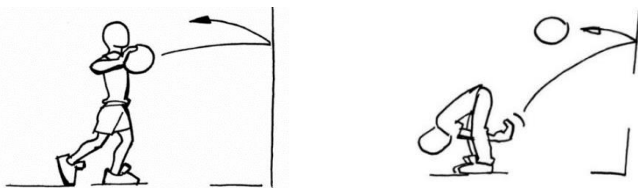
Lancer dans toutes les directions (jour1), ou lancer loin (jour 2), ou lancer haut (jour 3), ou l'attaque du château (jour4).

L'histoire racontée par les enfants (voir le doc 12 avant de commencer) « Radégou a volé les fromages des souris, il faut les récupérer. Mais avant, les souris doivent s'entraîner à lancer les perles (Etapas 1, 2 et 3) pour casser le château de Radégou (étape 4). »

#### Etape 1 : Lancer dans toutes les directions

Vous pouvez déjà demander à votre enfant Comment peut-on lancer? Puis, vous pouvez lui proposer des petits jeux pour qu'il comprenne qu'on peut lancer de différentes manières :

- **lancer par-devant** : contre un mur, au-delà d'une ligne
  - **lancer par-derrière** : tourner le dos au mur. Lancer par-dessus la tête, par-dessus l'épaule, entre les jambes, par-dessous le bras, etc...
  - **lancer sur le côté** : d'une main puis de l'autre
  - **lancer haut** : par-dessus un filet, au-dessus d'une ligne tracée sur un mur, par-dessus un "mur" (gros tapis posé verticalement), par-dessus une corde tendue, vers le plafond...
- Vous pouvez utiliser des balles en mousses, des ballons, des chaussettes enroulées... (tout ce qui peut se lancer sans faire mal)



#### Etape 2 : Lancer loin

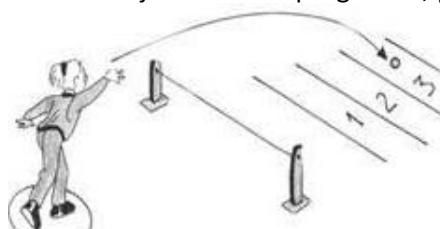
Vous devez juste organiser une zone de lancer et mettre un obstacle à ne pas dépasser

A chaque lancer, vous observer avec votre enfant s'il a lancé plus loin que le premier ?/ moins loin ?/ « Comment tu as fait pour lancer ? »

Ensuite, vous pouvez placer un objet (ex : un doudou plus ou moins gros)

et votre enfant va devoir lancer au-dessus de cet objet. Plus il va progresser, plus vous reculez l'objet.

Il lancera de cette manière plus loin !

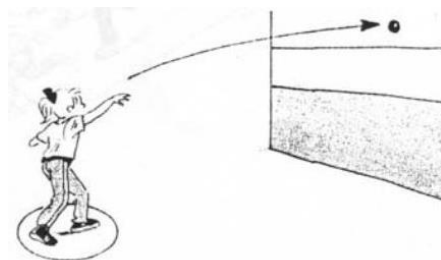


### Etape 3 : Lancer haut

Vous pouvez utiliser dans un premier temps des ballons de baudruche si vous avez et/ou des foulards (qui volent) et/ou une feuille de sopalin. Et essayer de les lancer haut. Vous pouvez ensuite comparer avec le lancer de balles/ballons.



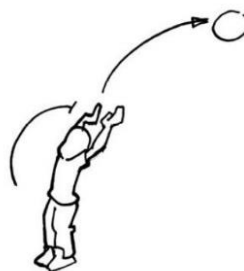
Les enfants peuvent ensuite s'entraîner à lancer par-dessus...



### Etape 4 : L'attaque du château



Vous pouvez créer avec les enfants un château avec 3 (ou 5 ou plus) tours. (... avec des cartons, bouteilles, boîtes à chaussures...)



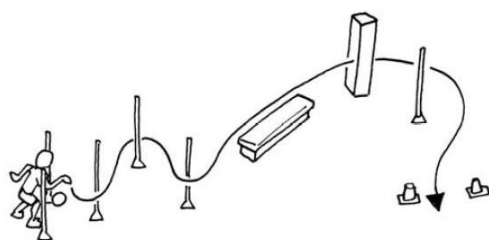
Comme dans l'histoire de Pensatou et Têtanlère (doc 12), il faudra casser le château de Radégou en lançant les objets sur les tours! Pour les MS, un adulte peut faire Radégou et protéger le château !

Si vous avez un jeu de quilles, les enfants peuvent aussi s'entraîner à lancer !

### 3- Le jeu de « Ramasse fromages » :

Vous pouvez réinvestir les parcours de la semaine dernière et continuer l'histoire des souris : « On a cassé le château de Radégou hier, maintenant on ramène les fromages (ballons, chaussettes enroulées, balles ou autres objets) dans la maison des souris. »

DEPART



PARCOURS (inventé selon votre matériel)

MAISON DES SOURIS

