

Coordination exemples pratiques :

ORIENTATION

A) auditif

1 lâche une balle par terre, 2 lui tourne le dos quand il entend la balle tomber au sol il s'oriente et va vers la balle, avec deux puis trois balles

B) Visuel

1 cerceau (lac) par personne, les nageurs courent en dehors du parc au signal chaque nageur doit trouver un lac

Même exercice avec lacs (nageurs) et cônes (alpinistes) de couleurs différentes

Page 32 sport des enfants jouer

REACTION

Le repère des voleurs en ligne au milieu de la salle en face du repère bleu ou rouge

Même exercice en se déplaçant librement à quatre pattes l'équipe qui tous ses voleurs dans le repère a gagné

Page 36 sport des enfants jouer

DIFFERENCIATION

Dribbler avec une balle en marchant, en courant

Dribbler deux balles différentes sur place, en marchant, en courant

Passes face à face une balle avec les mains l'autre avec les pieds

Page 84 physis exemple pratique

RYTHME

Passes à gogo, face au mur lancer la balle contre le mur, changer la position des pieds et le rythme des passes

2 par 2 dribbler en changeant de rythme, 2 doit s'adapter à 1 à vue puis les yeux fermés (auditif)

EQUILIBRE

Face à face sur une jambe, avec une main je tiens ma jambe avec l'autre je déséquilibre mon adversaire

Traverser un banc en dribblant avec un ballon

Face à face sur deux bancs se passer une balle

Utilisation d'un pédalo