

## ACTIVITE FRISBEE

## Séance 1

### Objectifs

- Expérimenter les différentes façons de lancer un frisbee.
- Savoir tenir compte de l'élément 'air' pour adapter son geste.
- Lancer loin.

### Matériel

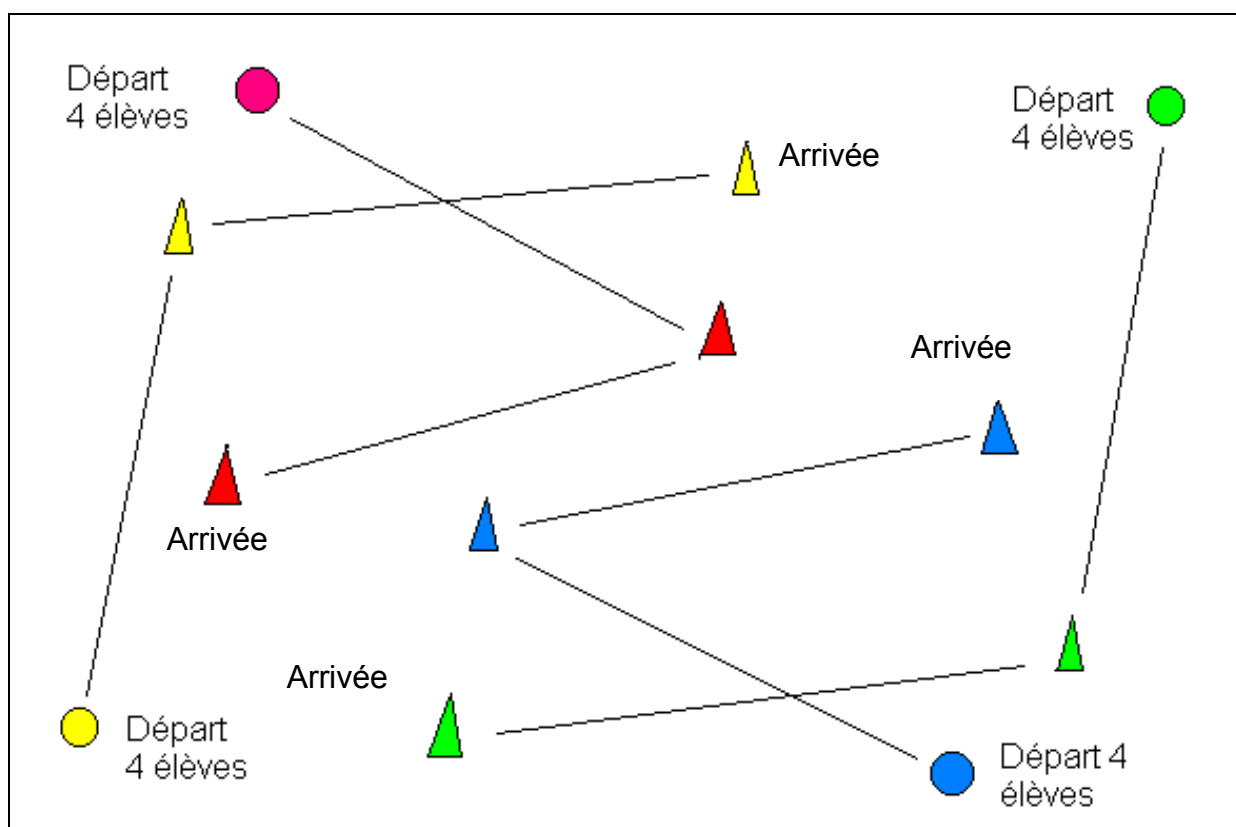
- 1 frisbee pour 2 élèves,
- 1 zone de rassemblement délimitée par 4 balises.
- 4 cerceaux et 8 balises pour les parcours.

### Déroulement

Classe entière par paires :

- Manipulation libre : chaque paire va chercher un espace suffisant pour se lancer le frisbee. La consigne étant de chercher le meilleur geste de lancement et de ne pas gêner une autre paire. (5 min.)
- Rassemblement : question → « Qui veut montrer comment il lance le frisbee ? ». Observation, critique : y a-t-il un dessus et un dessous ? Mise en évidence de l'importance de la forme du frisbee.
- Dispersion pour expérimenter à nouveau. Contrôle du maître pour vérifier l'acquis. (5 min.)
- Rassemblement : mettre en évidence l'importance de la direction du vent dans le comportement du frisbee. Recherche d'une explication. Observer les paires qui pensent bien lancer, commencer à décomposer les gestes de réussite.
- Dispersion pour expérimenter à nouveau. Contrôle du maître pour vérifier les acquis. (5 min.)
- Rassemblement : décomposition du ou des bons gestes. Explication de la tâche suivante : parvenir à effectuer un parcours consistant à toucher les 2 balises (avec changement de direction → vent) en un minimum de coups.

2 demi-classes : une ½ classe → parcours en groupes de 4 élèves, l'autre ½ classe → perfectionnement du geste (continue l'activité précédente).



- Dispersion en 2 demi-classes, 10 min pour le parcours / perfectionnement du lancer, puis on change d'atelier. Distances : entre 30 et 40 mètres entre la 1<sup>ère</sup> balise et le cerceau, idem entre les 2 balises.

## ACTIVITE FRISBEE

## Séance 2

### Objectifs :

- lancer loin le frisbee,
- lancer avec précision,
- attraper le frisbee.

### Matériel :

- atelier 1 : 10 frisbees (1 par élève),
- atelier 2 : 3 frisbees, 3 cerceaux, 3 balises,
- atelier 3 : 5 frisbees (1 pour 2 élèves).

### Déroulement

- Rassemblement et rappel des observations faites sur les bons gestes et les gestes à éviter.
- Explication du fonctionnement en ateliers (15 min. par atelier).

#### 3 ateliers :

- atelier 1 → lancer le frisbee au-dessus de sa tête et le rattraper d'une main. Réussir une série de 10 lancer / rattraper avant de lancer plus haut. Recherche de performance : en cas de très grande aisance, alterner main droite / main gauche en lancer et réception.
- atelier 2 → lancer loin, tout en maîtrisant sa direction, pour atteindre en un minimum de coups une balise placée au sol à environ 40 / 50 m.
- atelier 3 → les élèves, par paires, doivent parvenir à se lancer 10 fois le frisbee sans que celui-ci ne touche le sol. Recherche de performance : après 10 lancer / attraper réussis, on recule de un grand pas pour augmenter la distance.

## ACTIVITE FRISBEE

## Séance 3

### Objectifs :

- maîtriser le lancement / réception,
- savoir viser avec précision,
- adapter son geste en fonction de la cible  
visée : distance, hauteur.

### Matériel

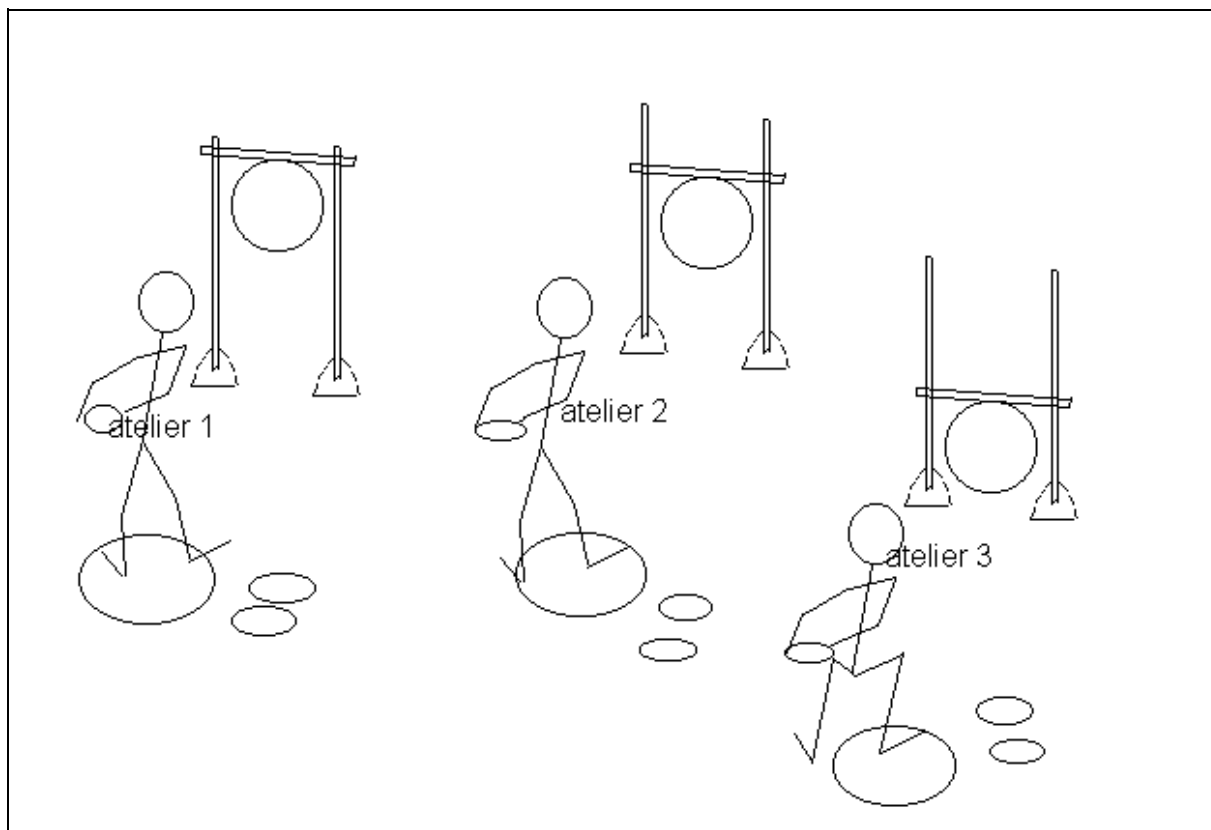
- atelier 1 : 3 frisbees, 2 cerceaux, 1 système d'accrochage,
- atelier 2 et 3 : idem atelier 1,
- atelier 4 : 2 frisbees,
- atelier 5 : 2 frisbees, 4 cerceaux et 2 balises.

### Déroulement

Rassemblement pour expliquer le déroulement des ateliers. Groupes de 6 élèves, au frapper de mains on doit poser les frisbees à leur emplacement de départ et se diriger vers l'atelier suivant dans le sens des aiguilles d'une montre.

#### 5 ateliers (10 min. par atelier):

- atelier 1 → viser, cible haute. 6 élèves : quand il a lancé ses 3 frisbees, le lanceur va à la réception, derrière la cible. L'enfant à la réception rapporte les 3 frisbees et va derrière la queue. L'élève suivant peut à son tour lancer les 3 frisbees,
- atelier 2 → viser, cible à mi-hauteur.
- atelier 3 → viser, cible basse.
- atelier 4 → 6 élèves : par 3 en triangle, réussir à se passer le frisbee sans qu'il tombe par terre,
- atelier 5 → 6 élèves : par 3, viser au loin une cible à terre en un minimum de lancers.



## ACTIVITE FRISBEE

s'entraîner

Mise en place des ateliers de la séance 3, entraînement et auto-évaluation.

### **Jeu collectif**

2 buts → ex : boîtes de carton.

6 équipes de 5 élèves → par 3 équipes faisant un mini-tournoi (2 jouent, 1 observe).

Règles à élaborer :

- pas de déplacement avec le frisbee.
- Pas d'interception dans un premier temps.
- L'équipe qui fait tomber le frisbee à terre le laisse à l'adversaire....

Prénom : .....

## AUTO-EVALUATION FRISBEE

	<u>lancer 3 frisbees dans le cerceau vertical bas.</u>	<u>rattraper d'une main le frisbee lancé en l'air.</u>	<u>lancer 3 frisbees dans le cerceau vertical haut.</u>	<u>atteindre une cible posée au sol.</u>	<u>attraper d'une ou deux mains un frisbee bien lancé.</u>
	Série de 3 lancers	10 lancers rattrapés	Série de 3 lancers	Nombre de tentatives après essai	Séries de 10 bons lancers correctement rattrapés
Je note la date, quand j'ai réussi.					

A colorier...

Evaluation finale				
Vertical bas	Lancer / rattraper	Vertical haut	Cible au sol	Rattraper correctement
😊 3 frisbees dans le cerceau,	😊 presque à chaque fois,	😊 3 frisbees dans le cerceau,	😊 en 1 ou 2 coups,	😊 presque à chaque fois,
😐 1 ou 2 frisbees dans le cerceau,	😐 au moins une fois sur deux,	😐 1 ou 2 frisbees dans le cerceau,	😐 en 3 ou 4 coups,	😐 au moins une fois sur deux,
😞 0 frisbee dans le cerceau.	😞 une fois de temps en temps.	😞 0 frisbee dans le cerceau.	😞 en 5 coups ou plus.	😞 une fois de temps en temps.