

Entrée dans l'activité, pour une motivation accrue en vue de l'acquisition et la continuité de cette motivation

Séance pouvant débiter un cycle et pouvant constituer une piqure de rappel en cas de chute de l'engagement et de l'intérêt des élèves envers les contenus proposés.

Attention à la sécurité.

<p style="text-align: center;">1. Le gagne terrain</p> <p><i>En gymnase :</i></p> <p>Vers le javelot avec un ballon de hand plus lourd que la catégorie : seul ou en équipe,</p> <p>Vers le poids avec un médecine-ball (M.B.): seul ou en équipe. On relance à partir de l'endroit où a rebondi le M.B.</p> <p style="text-align: center;">Attention à la sécurité.</p>	<p style="text-align: center;">2. Relais</p> <p>Par 2, 3 ou 4, avec plusieurs équipes, les 1ers lancent le médecine-ball au signal, les 2èmes lancent à l'endroit où a rebondi le 1^{er} lancer... Le vainqueur est l'équipe atteignant la 1^{ère} la distance fixée à l'avance.</p>
<p style="text-align: center;">3. Cibles au sol ou cibles en hauteur</p> <p><u>Poids, disque, javelot, médecine-ball.</u> Faire des marques au sol – lattes, traits – pour déterminer des zones – une cible – en attribuant des points à chacune des zones. Compétition individuelle ou par équipes par addition de points sur 1, 2 ou 3 lancers chacun.</p> <p><u>Balles</u> Poser des cibles – médecine-balls, ballons, boites de conserve... -. Pour le concurrent, obtenir le maximum de points pour un nombre de lancers déterminé.</p>	<p style="text-align: center;">4. Montante – descendante</p> <p>Distance à déterminer</p> <p>Plusieurs groupes : 1 – 2 – 3 – 4 de 4 élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vainqueur du groupe – celui qui a lancé le plus loin - monte d'une série • Le dernier descend d'un groupe • Les autres restent dans le même groupe