



ACTIVITE : handball

LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

. Ton lycée organise une journée sportive de sport collectifs. Ta classe de 6^{ème} 6 veut remporter le tournoi de handball. Vous devez identifier les bienfaits liés à la pratique de handball, produire des stratégies d'attaque, assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition : Le handball est une activité sportive de petit terrain qui se joue à la main opposant deux équipes de 7 joueurs chacune sur un terrain de 40 mètres de longueur et 20 mètres de largeur dont l'objectif est de progresser vers le camp adverse pour marquer des buts.

2- Bienfaits : La pratique régulière du handball développe l'endurance et la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :

- porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- éviter de faire plus de 3 pas avec le ballon tenu

- ne pas porter de bijoux
- avoir des ongles courts
- évoluer sur un espace sécurisé et matérialisé
- boire de l'eau à petites gorgées

Echauffement general et spécifique au début de la pratique du handball

- faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé et sécurisé
- faire des étirements, des assouplissements articulaires des membres inférieurs et supérieurs suivis de renforcement musculaire

Pratique de l'activité

- **executer des passes, des receptions et des tirs au but**
- s'organiser pour progresser vers le camp adverse et tirer au but :
- échapper à la surveillance de l'adversaire
- se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- organiser un tournoi de handball et assumer des rôles d'officiel

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Executer des exercices lents , souples et coordonnés de relaxation
- Executer des etirements musculaires et des assouplissements articulaires

III- ACTIVITE D'APPLICATION

De passage dans un lycée tu assistes à une séance de sport collectif de petit terrain. Le professeur de la classe de 6^{ème} 6 dispose les élèves 7 contre 7 (6 joueurs de champ et un gardien de but)

- de quel type de sport collectif s'agit-il ?

- donner la définition de cette activité ?
- quelles sont les dimensions du terrain ?

IV- SITUATION D’EVALUATION

A la fin du premier trimestre, les enseignants d’EPS de ton lycée organisent une journée sportive. Ta classe de 6^{ème} 6 ambitionne remporter le tournoi de handball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du handball,.....5 points
- produire des stratégies d’attaque.....10 points
- assumer des rôles d’officiel.
.....5 points

V- EXERCICES

1- Activité d’application

Le professeur d’EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au handball

2- Activité d’application

Afin de permettre aux élèves de progresser vers le camp adverse et marquer des buts, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 6 attaquants contre 3 défenseurs

3- Activité d’application

L’apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au handball à 7 contre 7 pour vérifier les acquis

VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- A la fin de la leçon de handball, le professeur te demande d'expliquer les bienfaits de la pratique du handball et les exercices de manipulation de balle pour progresser vers le panier adverse.

Corrigé

| | |
|--------------------------|---|
| les bienfaits | Bienfaits : <ul style="list-style-type: none">- Favorise la coordination et la concentration- Favorise la coopération, l'entraide et la solidarité- Améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes- Renforce le potentiel musculaire |
| la manipulation de balle | <ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- tirs au but |

. Situation 2

- A la fin du cours de handball, tes coéquipiers te désignent en tant que meilleur joueur à gagner la compétition. Tu dois les aider à :

- 1- indiquer les dimensions du terrain
- 2- exécuter des placements et des déplacements
- 3- produire des passes, réceptions et tirs au but.
- 4- assumer des rôles d'officiel

. Corrigé

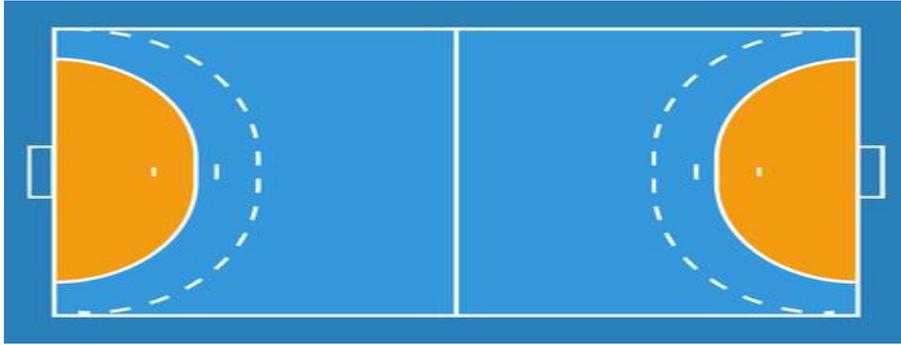
| | |
|------------------------------------|--|
| occuper rationnellement le terrain | <ul style="list-style-type: none">- Occuper les espaces vides- Echapper à la surveillance de l'adversaire- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon |
| exécuter des relais de balle | <ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- tirs au but |
| assumer des rôles d'officiel | <ul style="list-style-type: none">- Attribution et respect des rôles : arbitres, chronométreur, secrétaire, ramasseur de ballon |

VII- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6^{ème}
- Manuel EPS 6^{ème}

Consignes pour une bonne pratique du handball

- Porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Respecter le règlement du handball



Terrain de handball

Un ballon