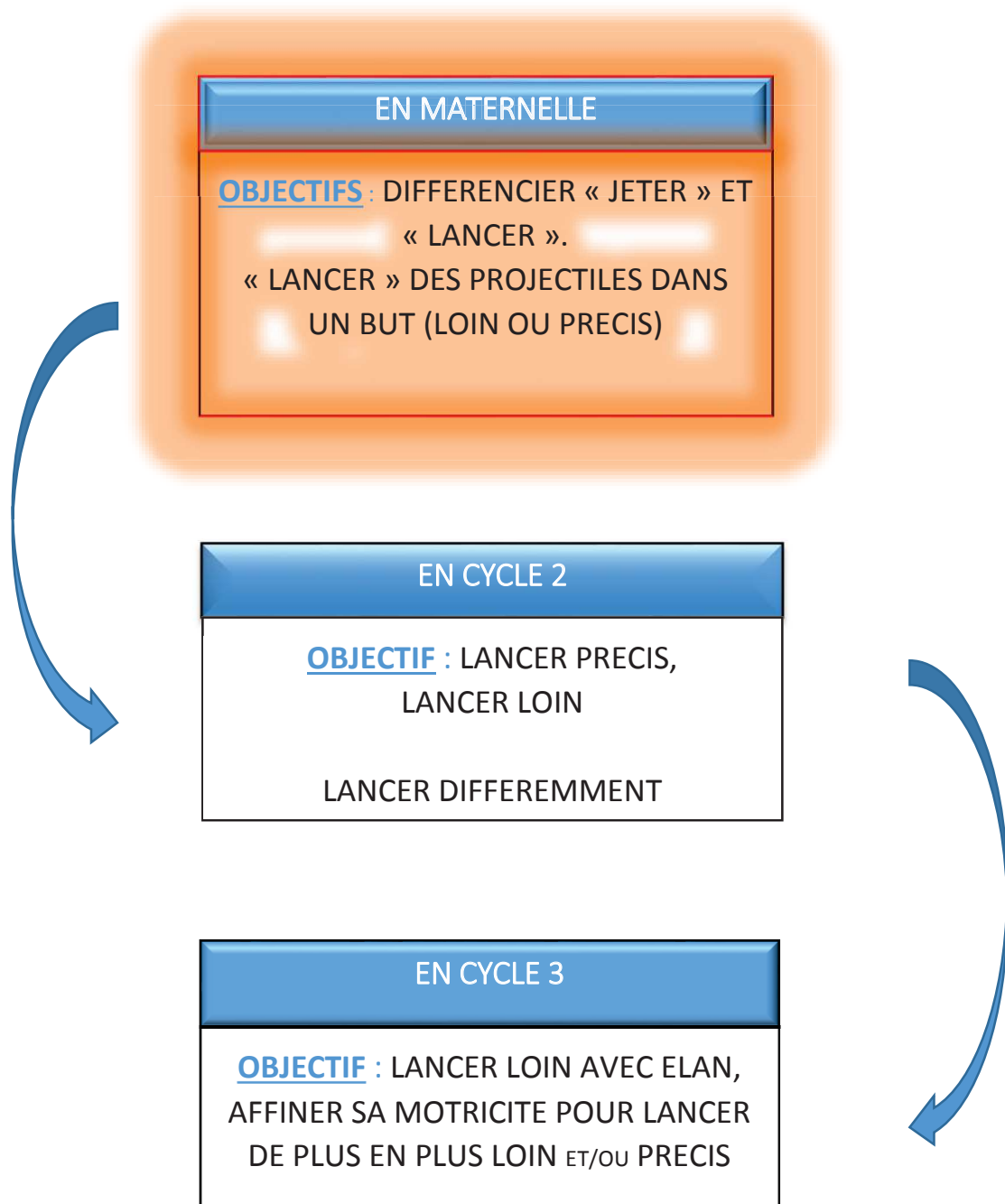


MODULE D'APPRENTISSAGE « LANCER » EN CYCLE 1

LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 1 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps de pratique réelle des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

Lors du retour à la situation de référence, en fin de séance, l'enseignant reste particulièrement vigilant à l'objectif du jour.

SEANCE 1 :

« SITUATION DE REFERENCE »

« Réaliser 9 lancers avec 3 objets différents en visant des cibles au sol »

SEANCE 2 :

« IDENTIFIER LA ZONE LA CIBLE ET LA ZONE DE LANCER. EXPLORER DIFFERENTS TYPES DE LANCERS ». « LANCER DANS LA ZONE ANNONCEE »

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 3 :

« IDENTIFIER LA ZONE LA CIBLE ET LA ZONE DE LANCER. EXPLORER DIFFERENT TYPES DE LANCERS ». « LANCER DANS LA ZONE ANNONCEE »

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 4 :

« IDENTIFIER LA ZONE LA CIBLE ET LA ZONE DE LANCER. EXPLORER DIFFERENT TYPES DE LANCERS ». « LANCER DANS LA ZONE ANNONCEE »

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 5 :

« SITUATION DE REFERENCE »

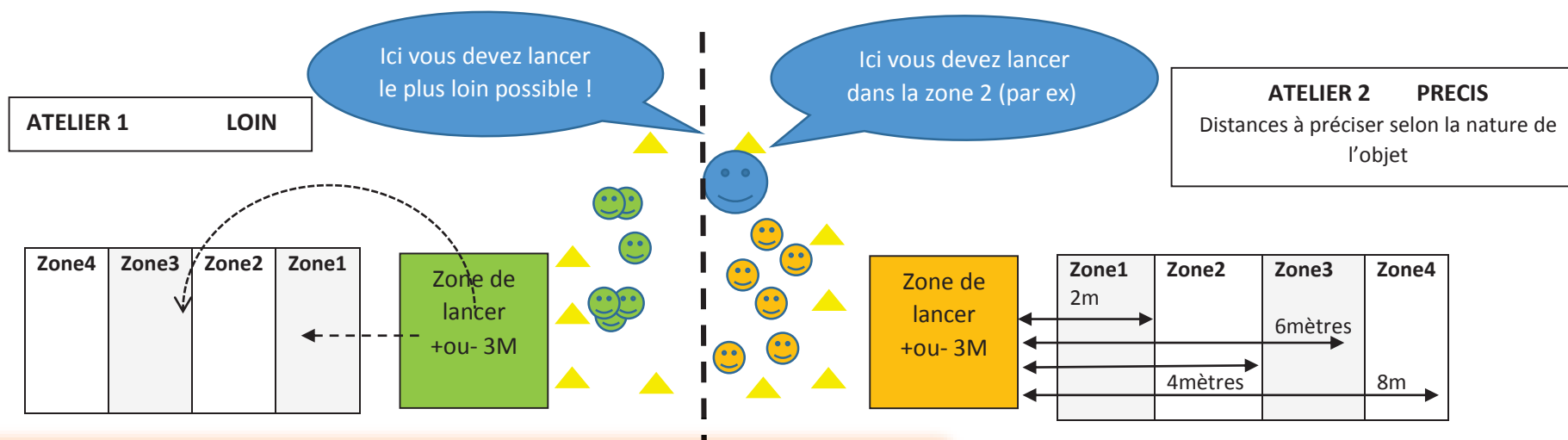
Séance d'évaluation des progrès.

ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de partager la classe sur le lancer précis et le lancer loin avec une rotation à mi-séance.

REGLES DE SECURITE A METTRE EN ŒUVRE

- Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant
- Il peut y avoir plusieurs lanceurs par atelier en respectant la sécurité latérale (lancer par vague)



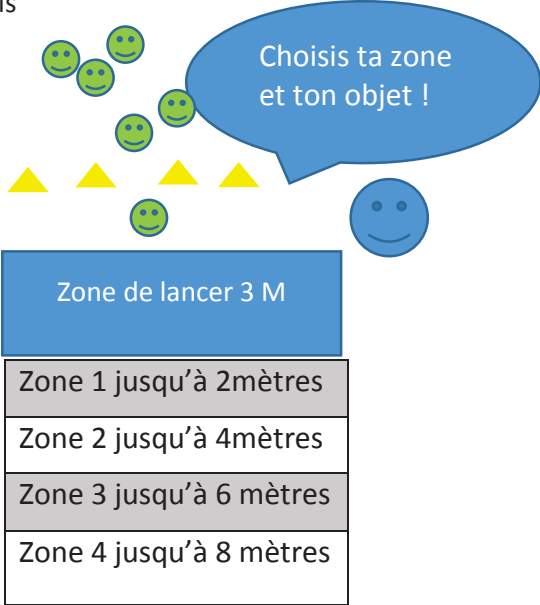
En cycle 1 : La façon de lancer est libre : jeter, faire rouler, rebonds, à 2 mains, 1 main, avec ou sans élan... Les objets à lancer sont laissés au choix des E, voire des élèves.

En cycle 2 : il s'agira d'aborder simplement le déplacement avant le lancer pour les élèves qui en ont la capacité.

En cycle 3 : la prise d'élan avant le lancer pour améliorer sa performance fera l'objet d'un réel apprentissage.

Choix de la zone à atteindre en fonction du but, des objets (vortex, javelot mousse, balle, ballon, palet, frisbee etc) et des élèves

SEANCE 1 : SITUATION DE REFERENCE

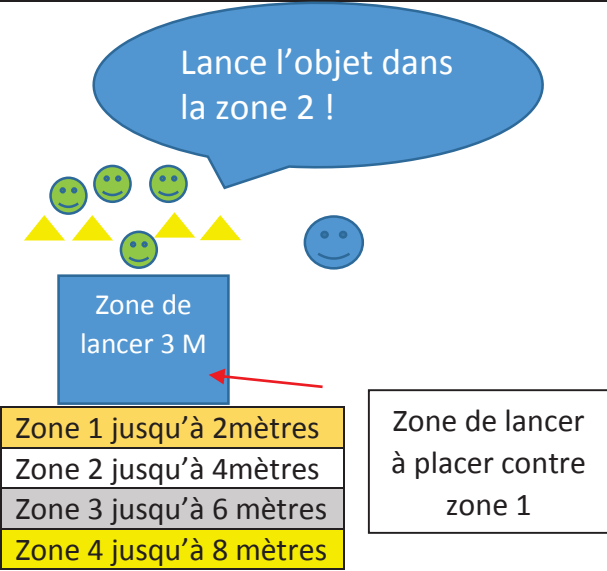
OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Adapter son geste en fonction d'un objet à lancer et d'une cible à atteindre</p>	<p><u>Atelier loin</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lancer 3 fois 3 objets différents le plus loin possible. -Geste de lancer libre (un, deux mains, faire rouler, trajectoires variées...). <p><u>Atelier précis</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lancers 3 fois 3 OBJETS DIFFERENTS dans une zone précise annoncée (élève ou enseignant). 	<p>Avec ou sans élan, réaliser plusieurs lancers avec des objets différents vers des cibles identifiées (lancer précis).</p> <p>... et de plus en plus éloignées (lancer loin).</p>	<p>Doubler le dispositif pour lancer loin et lancer précis</p> 	<p><u>Atelier loin</u> :</p> <p>Stabiliser sa meilleure performance (2 fois sur 3 avec le même objet).</p> <p><u>Atelier précis</u> :</p> <p>L'objet touche le sol dans la zone choisie 2 fois sur 3.</p>

COMMENT FAIT-ON ? (CRITERES DE REALISATION VISES)

- Identifier la zone d'élan, de jet (s'il n'y a pas d'élan) et la cible
- Eventuellement, identifier le bras lanceur sans forcément le privilégier
- Aider l'élève à établir des relations entre effets recherchés et effets obtenus. Il compare : trajectoire/force/poids et forme de l'objet/...

SEANCE 2 : EXPLORER DIFFERENTS TYPES DE LANCER D'UN MEME OBJET POUR LANCER LOIN OU PRECIS

Les 10 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>L'enseignant choisit un des trois objets pour la séance. L'objet est lancé trois fois minimum sur chaque type de lancer.</p> <p>Atelier précis : -lancer différemment l'objet dans une zone choisie par l'enseignant : à 2 mains en faisant rouler, par-dessous type « pétanque » par-dessus type « bras roulé »</p> <p>Atelier loin : lancer l'objet le plus loin possible: à 2 mains, en faisant rouler, par-dessous, par-dessus (idem). « le premier temps est consacré à l'expérimentation puis dans un deuxième temps l'enseignant fait verbaliser les élèves sur le type de lancer le plus efficace et à retenir pour cet objet»</p>	<p>Lancer dans la zone annoncée par l'enseignant.</p> <p>Lancer le plus loin possible.</p>		<p>L'enfant est capable de choisir le type de lancer en fonction de l'objet et du but à atteindre (vérification possible sur la situation de référence en fin de séance).</p>

VARIABLES pour simplifier la tâche :

- taille des zones .

CRITERES DE REALISATION VISES

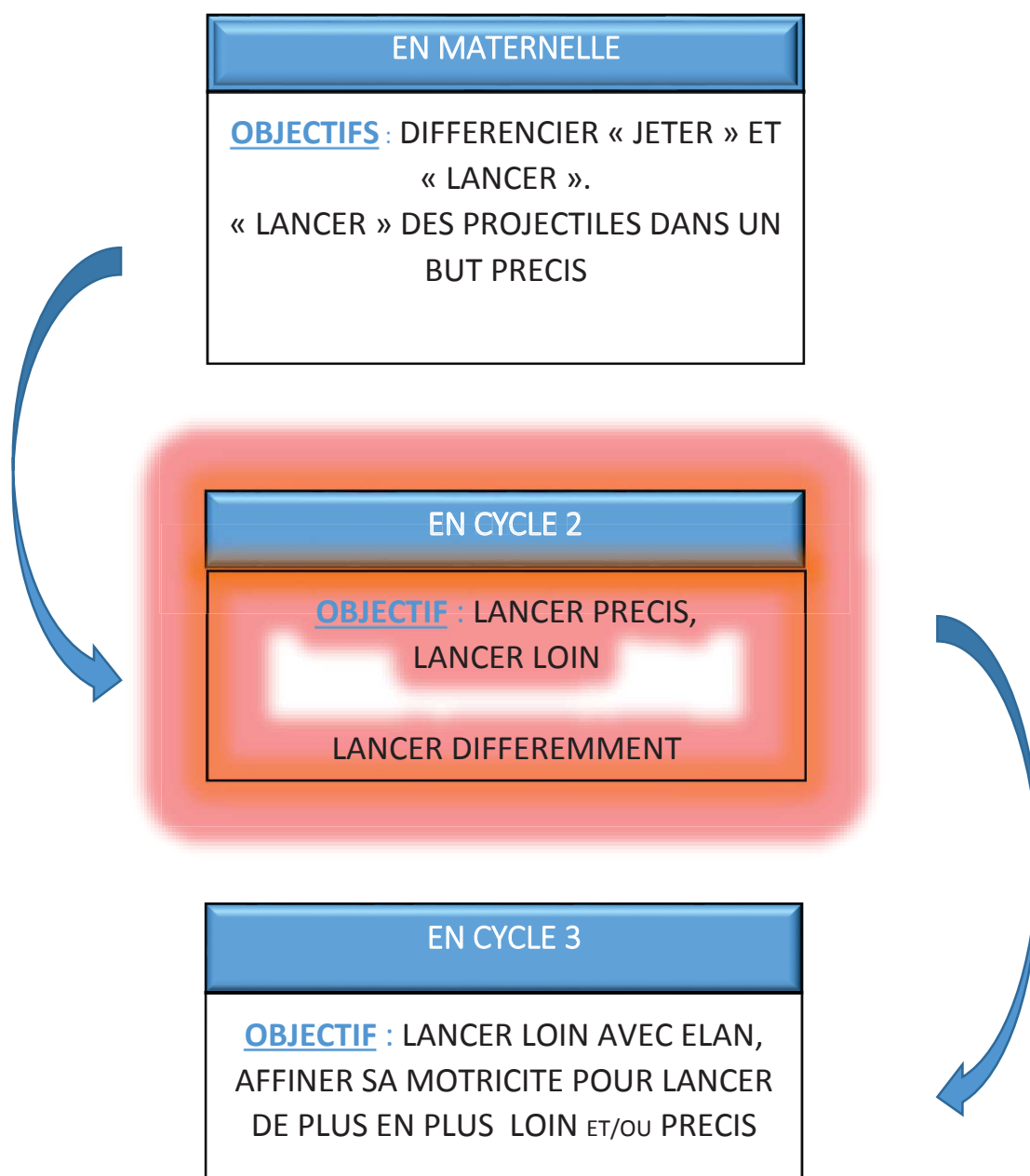
- Trouver le geste adapté à l'objet selon l'objectif du lancer (précis, loin).
- atteindre la cible.

VARIABLES pour aller plus loin :

- atelier précis : l'élève annonce la zone dans laquelle il lance.

MODULE D'APPRENTISSAGE « LANCER » EN CYCLE 2

LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 2 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps de pratique réelle des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

Lors du retour à la situation de référence, en fin de séance, l'enseignant reste particulièrement vigilant à l'objectif du jour.

SEANCE 1 :

SITUATION DE REFERENCE

« Réaliser 5 lancers pour marquer le plus de points possible »

SEANCE 2 :

Objectif : « IDENTIFIER LA ZONE CIBLE, ET LA ZONE DE LANCER OÙ JE PEUX COURIR »

« LANCER : LE PLUS LOIN POSSIBLE OU DANS LA CIBLE JAUNE »

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 3 :

« DECOUVRIR LES FORMES (TYPES ET TRAJECTOIRES) DE LANCERS. ADAPTER SON LANCER A L'OBJET (LOURD, LEGER, PETIT, GRAND). »

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 4 :

« CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR »

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 5 :

«UTILISER SES JAMBES POUR LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE EN BRAS CASSE OU / A DEUX MAINS. »

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 6 :

SITUATION DE REFERENCE

Séance d'évaluation des progrès.

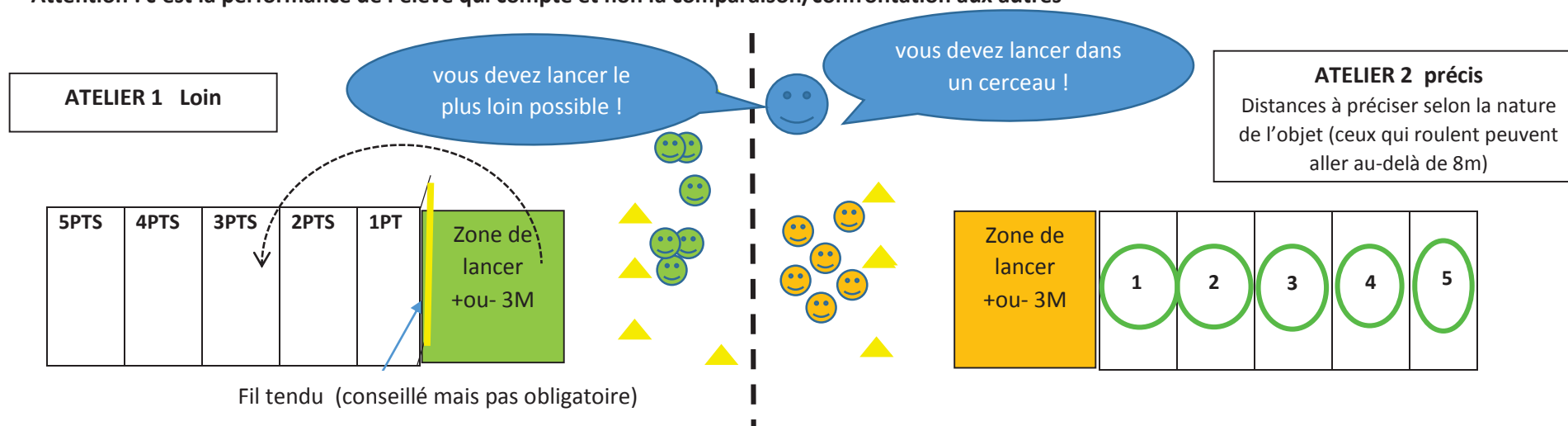
ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité des élèves.

REGLES de SECURITE à définir

- Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant
- Le lanceur est toujours seul devant
- selon l'espace, on peut faire lancer à plusieurs

Attention : c'est la performance de l'élève qui compte et non la comparaison/confrontation aux autres



En cycle 2, il s'agira d'aborder simplement le déplacement avant le lancer pour les élèves qui en ont la capacité.

C'est en **cycle 3** que la prise d'élan avant le lancer pour améliorer sa performance fera l'objet d'un réel apprentissage.

Distance des zones de réception en fonction de l'objet (vortex, javelot mousse, balle, ballon, palet, frisbee etc) et des élèves

SEANCE 1 : SITUATION DE REFERENCE.

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Adapter son geste à l'objet lancé</p> <p>Rechercher lors du jet une trajectoire optimale pour une performance répétée.</p>	<p>Je fais 3 lancers le plus loin possibles avec le même objet parmi 3 objets différents.</p> <p>Puis</p> <p>Je fais 3 lancers précis avec le même objet parmi 3 objets différents.</p>	<p>Réaliser 6 lancers pour marquer 20 points ou +</p> <p>(pts à moduler selon les ressources des élèves)</p>		<p>J'atteins les 20 points</p> <p>Si je fais plus, je marque du bonus</p>

COMMENT FAIT-ON ? (CRITERES DE REALISATION VISES)

- Identifier la zone de lancer et la cible
- Identifier le bras lanceur sans forcément le privilégier.
- Accompagner le plus longtemps possible l'objet : l'accompagnement se définira dès le début de l'armé jusqu'au moment où l'on lâche l'objet pour terminer le geste bras tendu vers la cible
- Identifier un angle d'envol optimal

SEANCE 2 : IDENTIFIER LA ZONE CIBLE, UNE ZONE DE LANCER OU JE PEUX COURIR. LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE OU DANS LA CIBLE JAUNE.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je lance sans puis avec élan le plus loin possible.</p> <p>Le plus proche possible de la latte sans la faire tomber sinon « j'ai mordu ».</p> <p>Dans un deuxième temps même dispositif mais en lançant précis dans des cibles au milieu des zones.</p>	<p>Faire la meilleure performance possible.</p>	<p>Lance sans élan le plus loin possible et sans faire tomber la latte sinon c'est mordu ! Pourquoi doit-on se rapprocher de la latte au maximum ? Pourquoi viser haut ?</p> <p>2 plots avec une latte dessus</p> <p>Cible (cerceau par exemple)</p>	<p>La latte reste sur les plots 4 fois sur 5 lancers.</p> <p>Je lance 4 fois sur 5 dans la cible ou la zone indiquée.</p>

VARIABLES pour simplifier la tâche :

- Remplacer la latte par une zone (50 cm) au sol à ne pas dépasser pour les élèves qui ont la crainte de la latte
- Dans un premier temps focaliser que sur le but de la tâche et dans un deuxième y ajouter la latte.
- Focaliser que sur la latte sans soucier de la longueur du lancer, puis dans un deuxième temps ajouter le but de la tâche.

CRITERES DE REALISATION VISES

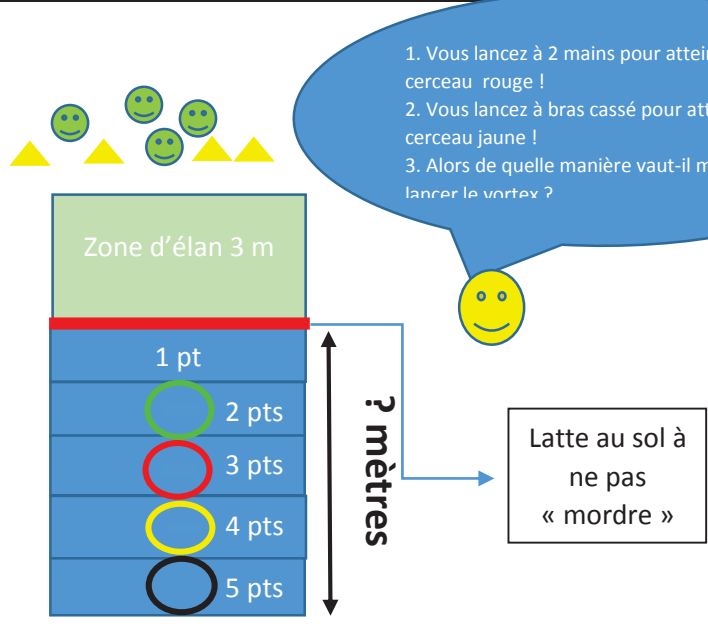
- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- finir son lancer au plus proche de la latte.
- atteindre la cible.

VARIABLES pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer.
- Réduire la taille des cibles à viser.
- Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...
- Varier les objets lancés.

SEANCE 3 : DECOUVRIR LES FORMES DE LANCERS. TYPE D'OBJET : VORTEX/BALLE DE TENNIS, JAVELOT MOUSSE, BALLON.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Atelier lancer précis : « Je lance au moins 5 fois les objets pour atteindre les cibles indiquées. Je gagne un bouchon à chaque réussite / je compte le nombre de points ».</p> <p>Atelier lancer loin : « Je lance au moins 5 fois les objets pour atteindre la zone la plus éloignée possible ».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps 1 : je lance à bras cassé. - Temps 2 : je lance à 2 mains de face. - Temps 3 : je lance par-dessous (« pétanque »). <p><i>Les élèves comparent et énoncent ce qui fonctionne le mieux selon l'objet.</i></p>	<p>Lancer loin et lancer précis.</p> <p>Retenir quel est le geste le plus adapté par rapport à l'objet.</p>		<p>Trouver le geste adapté à l'objectif du lancer (précis, loin).</p>

VARIABLES pour simplifier la tâche :

- Ne faire que « le lancer précis » ou que « le lancer loin ».
- N'utiliser que 2 formes de lancer (bras cassés et à deux mains de face)
- Réduire le nombre d'objets à lancer.

CRITERES DE REALISATION VISES

- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot...) : bras cassé (vortex, balle de tennis, javelot), à 2 mains objets volumineux ou lourds etc ...
- + Séance 2

VARIABLES pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer.
- Réduire la taille des cibles à viser.
- Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc ...
- Varier les objets lancés.

SEANCE 4 : STABILISER SON GESTE A L'OBJET (LOURD, LEGER, PETIT, GRAND) POUR LANCER AVEC PRECISION OU LOIN.

Type d'objet : vortex/balle de tennis, javelot mousse, ballon. Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<ul style="list-style-type: none"> - Les élèves lancent tous les objets au moins 5 fois sur chaque atelier (lancer précis et lancer loin) en utilisant le geste retenu lors de la séance précédente. - Phase 1 : lancer de vortex, ou balle de tennis, ou sac lesté. - Phase 2 : Javelot mousse. - Phase 3 : ballon. 	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Lancer précis.</p> <p>Retenir le geste et sa meilleure performance.</p>		<p>Trouver le geste adapté à l'objet selon l'objectif du lancer (précis, loin), pour réaliser la meilleure performance possible.</p>

VARIABLES pour simplifier la tâche :

- Ne faire que « le lancer précis » ou que « le lancer loin ».
- N'utiliser que 2 formes de lancer (bras cassés et à deux mains de face).
- Réduire le nombre d'objets à lancer.

CRITERES DE REALISATION VISES

- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...) : bras cassé (vortex, balle de tennis), à 2 mains objets volumineux ou lourds, etc ...
- + Séance 2 et 3

VARIABLES pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer.
- Réduire la taille des cibles à viser.
- Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc ...
- Varier les objets lancés.

SEANCE 5 : CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR. LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE ADAPTEE, LANCER DANS L'AXE.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE										
<p>Lancer le plus loin possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au-dessus du fil (5 fois). - puis dans un deuxième temps lancer au-dessous du fil (5fois) : l'objet tombe dans l'axe central de la cible. <p>Réaliser la meilleure performance possible</p> <p>On interroge les élèves sur la pertinence des trajectoires.</p> <p>« Les élèves doivent découvrir que le lancer le plus performant est celui au-dessus du fil mais pas trop haut pour ne pas perdre de la longueur ».</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p>	<p>Alors le mieux c'est en dessous ou au-dessus du fil ? Pourquoi ?</p> <table border="1"> <tr> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2pts</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>4pts</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>« Le fil peut être remplacé par une rubalise, une barre, etc ... Il s'agit surtout de donner un repère à dépasser. Sinon l'enseignant donnera des consignes pour orienter les lancers en hauteur (viser le ciel, éviter une rivière etc ...) ».</p>	1pt	0	2pts	1	4pts	2	6	3	8	4	<p>Réaliser sa meilleure performance dans l'axe 4 fois sur 5, en lançant au-dessus du fil.</p>
1pt	0												
2pts	1												
4pts	2												
6	3												
8	4												

Variables pour simplifier la tâche :

- Elargir la zone de réception centrale pour faciliter l'acquisition de points.
- Réduire le nombre d'objets à lancer.
- Ne pas tenir compte des « mordus » au départ.

CRITERES DE REALISATION VISES

- Séance 2 + Séance 3 + Séance 4
- Accompagner l'objet le plus longtemps possible.
 - Finir le geste bras tendus vers le fil.

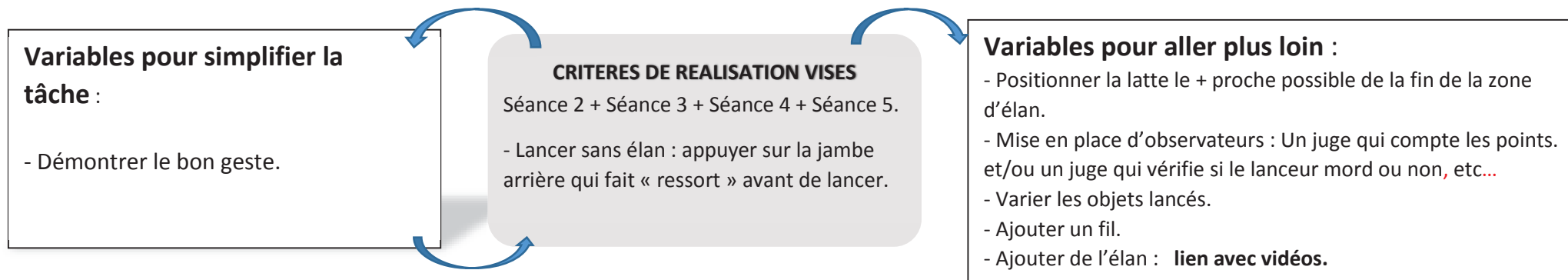
Variables pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer / réduire la zone centrale de réception.
- Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...
- Varier les objets lancés.

SEANCE 6 : UTILISER SES JAMBES POUR LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE EN BRAS CASSE / A DEUX MAINS.

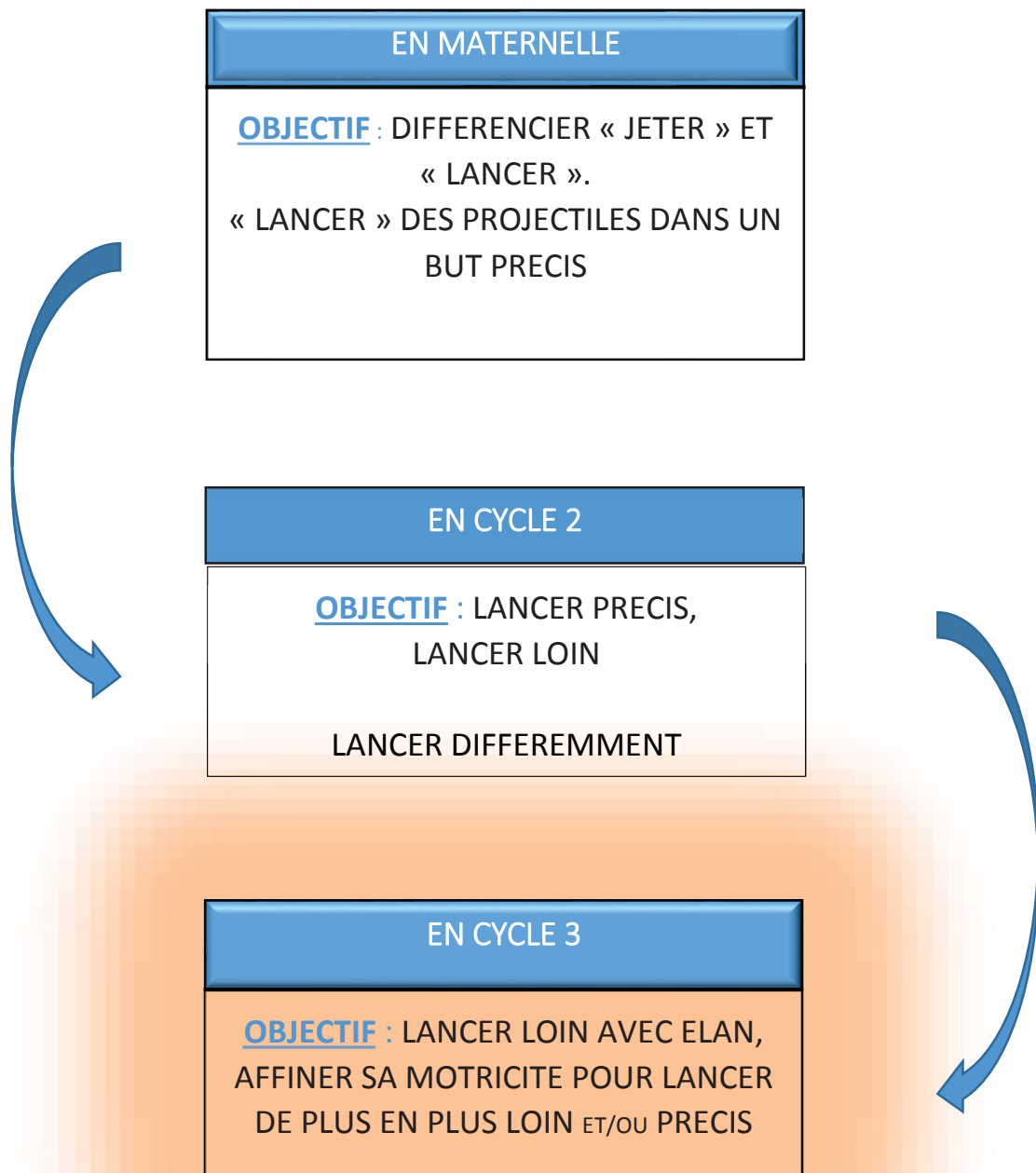
Sur cette situation il peut être intéressant de proposer un atelier où les élèves sont obligés de lancer à pieds joints et, en opposition, un atelier avec la latte au sol. Ensuite on compare : on fait constater aux élèves que lancer avec les jambes est plus efficace.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je pose une latte au sol sur la zone d'élan.</p> <p>Lancer en bras cassé : si droitier le pied droit derrière la latte, l'autre devant.</p> <p>Jeu 1 : un pied de chaque côté de la latte, « je lance et mon pied arrière passe devant ».</p> <p>Jeu 2 : les deux pieds sont devant la latte, « avant de lancer je prends un appui rapide derrière la latte et je lance ».</p> <p>Jeu 3</p> <p>Lancer à deux mains : je me place pieds joints derrière la latte, « je saute vers l'avant et je lance ».</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p>	<p>Jeu 1 Jeu 2</p> <p>« Faire sentir aux élèves que c'est plus efficace avec une poussée de la jambe arrière ».</p> <p>Jeu 3</p>	<p>Améliorer sa performance en lançant lorsque les jambes participent.</p>



MODULE D'APPRENTISSAGE « LANCER » EN CYCLE 3

LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 3 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps de pratique réelle des élèves et de pouvoir travailler deux types de lancers, à savoir le lancer à bras cassé et le lancer à deux mains.

Lors du retour à la situation de référence, en fin de séance, l'enseignant reste particulièrement vigilant à l'objectif du jour.

SEANCE 1 :

« SITUATION DE REFERENCE »

« Réaliser 3 lancers avec 2 objets différents (ou le même objet) avec élan, pour lancer le plus loin possible »

SEANCE 2 :

« IDENTIFIER LA ZONE D'ELAN, LA ZONE DE RECEPTION ». « LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE »

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 3 :

« DECOUVRIR LE LANCER A BRAS CASSE AVEC ELAN POUR UN OBJET DE TYPE BALLE, VORTEX, JAVELOT MOUSSE ET LE LANCER A 2 MAINS POUR LES OBJETS DE TYPE BALLONS DE BASKET, FOOT ETC. »

Mise en place de la situation d'apprentissage.

SEANCE 4 :

« ADAPTER ET FIXER SA MARQUE POUR LA PRISE D'ELAN »

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 5 :

« CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR »

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

SEANCE 6 :

« SITUATION DE REFERENCE »

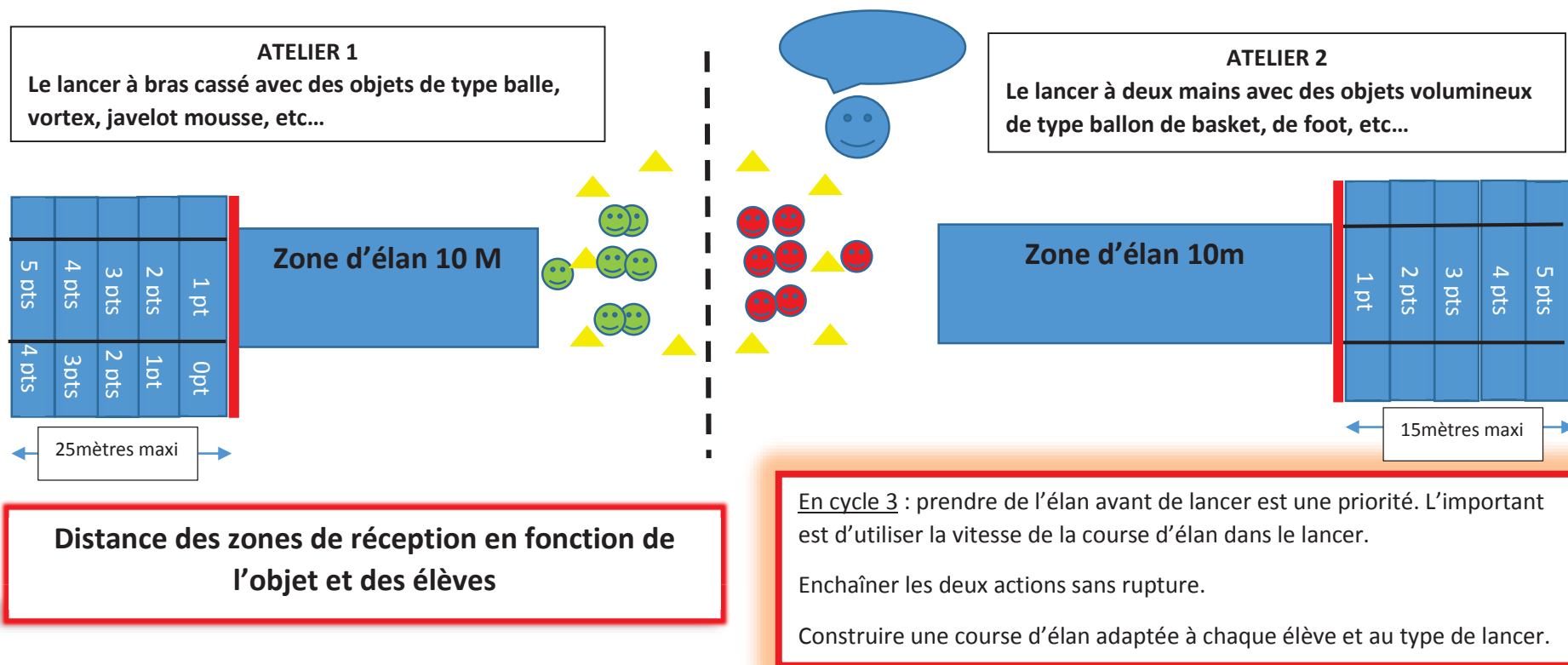
Séance d'évaluation des progrès.

ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

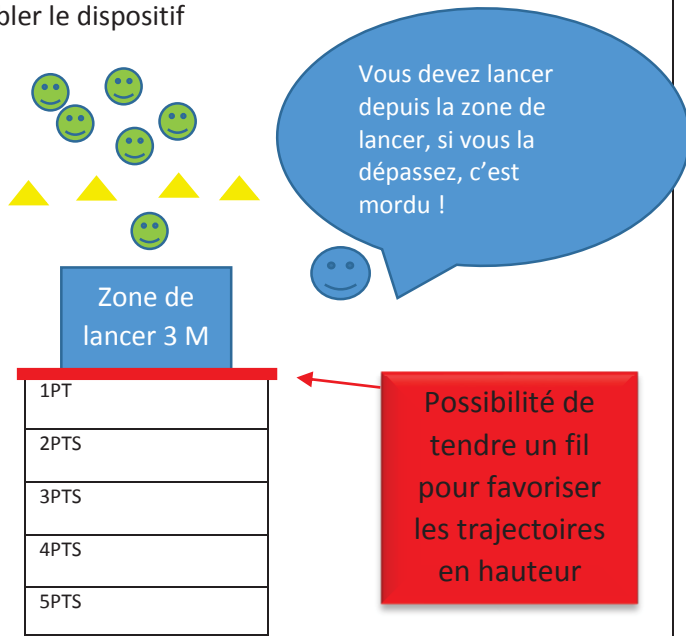
Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité des élèves.

REGLES de SECURITE à définir

- Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant
- Le lanceur est toujours seul devant
- Il ne peut y avoir qu'un lanceur par atelier



SEANCE 1 : LA SITUATION DE REFERENCE

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Adapter son geste à l'objet lancé et se servir de son élan pour lancer le plus loin possible.</p>	<p>Je fais 2 lancers sans élan et 3 lancers avec élan avec le même objet parmi 3 objets différents.</p>	<p>Réaliser 5 lancers pour atteindre 22 pts (par exemple). (nombre de points à moduler selon l'objet).</p>	<p>Doubler le dispositif</p> 	<p>J'atteins les 22 points. Si je fais plus, je marque du bonus.</p>

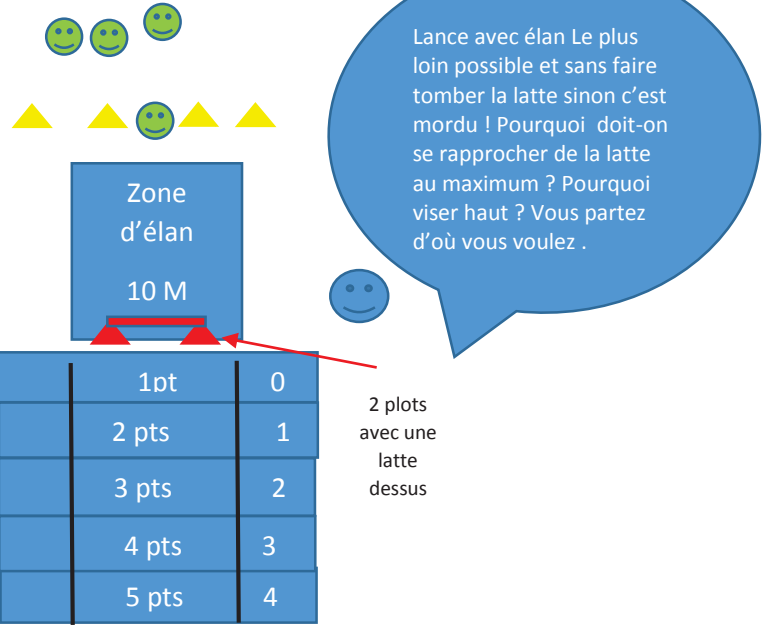
COMMENT FAIT-ON ? (CRITERES DE REALISATION VISES)

- Le lanceur prend un élan adapté aux contraintes réglementaires ou aux différents engins.
- La prise d'élan et le lancer s'effectuent en continuité et sans rupture de rythme.
- L'amplitude de lancer est importante, le bras lanceur est éloigné vers l'arrière.
- Les performances se stabilisent. La prise d'élan permet d'améliorer la performance par rapport à un lancer sans élan.

SEANCE 2 :

« IDENTIFIER LA ZONE D'ELAN ET LA ZONE DE RECEPTION »

« LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE »

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS Atelier 1 : balles, vortex et Atelier 2 : gros ballons etc	CRITERES DE REUSSITE										
<p>Je lance avec élan le plus loin possible. Le plus proche possible de la latte sans la faire tomber sinon « j'ai mordu et mon lancer est perdu ».</p> <p>(laisser l'élève essayer des distances et des vitesses d'élan différentes et affiner au fur et à mesure pour ne pas mordre).</p>	<p>Faire la meilleure performance possible.</p>	<p>Doubler le dispositif</p>  <p>Lance avec élan Le plus loin possible et sans faire tomber la latte sinon c'est mordu ! Pourquoi doit-on se rapprocher de la latte au maximum ? Pourquoi viser haut ? Vous partez d'où vous voulez .</p> <table border="1" data-bbox="913 702 1227 976"> <tr><td>1pt</td><td>0</td></tr> <tr><td>2 pts</td><td>1</td></tr> <tr><td>3 pts</td><td>2</td></tr> <tr><td>4 pts</td><td>3</td></tr> <tr><td>5 pts</td><td>4</td></tr> </table> <p>2 plots avec une latte dessus</p>	1pt	0	2 pts	1	3 pts	2	4 pts	3	5 pts	4	<p>La latte reste sur les plots 4 fois sur 5.</p> <p>J'atteins le plus grand nombre de points possible.</p>
1pt	0												
2 pts	1												
3 pts	2												
4 pts	3												
5 pts	4												

VARIABLES pour simplifier la tâche :

Pour les élèves qui ont la crainte de la latte (piétinement):
remplacer la latte par une zone (50cm) au sol à ne pas dépasser.

Pour les élèves qui ne contrôlent pas leur course :

- 1 Ne faire que 2 pas chassés et lancer
- 2 Trotter + 2 pas chassés et lancer
- 3 Courir + 2 pas chassés et lancer


CRITERES DE REALISATION VISES

Finir son lancer au plus proche de la latte
Lancer avec le pied avant opposé au bras lanceur (lancer à bras cassé)
+séance 1

VARIABLES pour aller plus loin :

- Supprimer la latte
- Augmenter la vitesse d'élan et de lancer
- Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...

SEANCE 3 : « DECOUVRIR LE LANCER AVEC ELAN A BRAS CASSE POUR UN OBJET DE TYPE BALLE, VORTEX, JAVELOT MOUSSE ET LE LANCER A 2 MAINS POUR LES OBJETS DE TYPE BALLONS DE BASKET, FOOT ETC. »

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE										
<p>Une latte est posée au sol à 1m de la fin de la zone d'élan.</p> <p><u>Temps 1</u> : je lance en ayant les pieds de part et d'autre de la latte (atelier 1).</p> <p>Je suis derrière la latte et je lance en sautant par-dessus (atelier 2).</p> <p><u>Temps 2</u> : je fais 2 pas chassés avant de lancer et de finir les pieds de part et d'autre de la latte (atelier 1) Je fais 2 pas avant la latte et un saut par-dessus pour lancer (atelier 2).</p> <p><u>Temps 3</u> : je trottine + temps 2.</p> <p><u>Temps 4</u> : je cours + temps 2.</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Retenir sa meilleure performance.</p>	<p>Doubler le dispositif</p>  <p>Lance avec élan Le plus loin possible et sans faire tomber la latte sinon c'est mordu ! Pourquoi doit-on se rapprocher de la latte au maximum ? Pourquoi viser haut ? Vous partez d'où vous voulez.</p> <table border="1"> <tr> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2 pts</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3 pts</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4 pts</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5 pts</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>1 latte posée au sol à 1 mètre de la fin de la zone</p>	1pt	0	2 pts	1	3 pts	2	4 pts	3	5 pts	4	<p>J'améliore et je stabilise ma performance entre le temps 1, le temps 2 et le temps 3.</p>
1pt	0												
2 pts	1												
3 pts	2												
4 pts	3												
5 pts	4												

VARIABLES pour simplifier la tâche :

Laisser plus de temps avant de passer au niveau suivant.

Autoriser momentanément de « mordre ».

CRITERES DE REALISATION VISES

Lancer bras cassé : appuyer sur la jambe arrière qui fait « ressort » avant de lancer

Poussée sur les 2 jambes avant de lancer à 2 mains, lancer quand je suis en l'air.

J'enchaîne les actions sans rupture

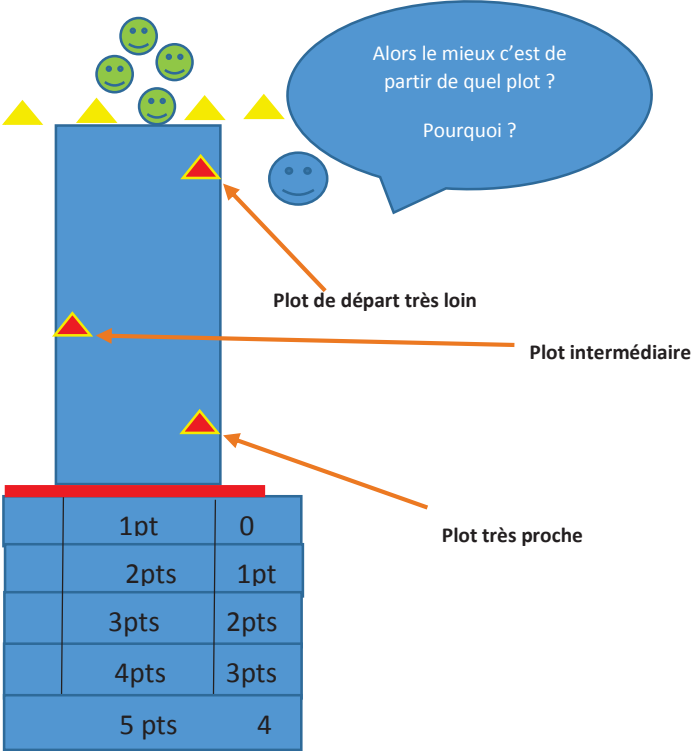
VARIABLES pour aller plus loin :

Même consigne sans les repères au sol pour le temps 3

-Augmenter la vitesse d'élan et de lancer

Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...

SEANCE 4 : « ADAPTER ET FIXER SA MARQUE POUR LA PRISE D'ELAN »

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE										
<p><u>Temps 1</u> : « dans la zone d'élan, vous devez partir de chaque plot. (très proche, intermédiaire et très loin) » Les élèves doivent découvrir que la marque la plus adaptée est l'intermédiaire.</p> <p><u>Temps 2</u> : « vous précisez votre marque de départ » A partir du plot intermédiaire, on met une marque tous les 50 cm de part et d'autre. L'élève peut se placer sur ou entre deux plots, à lui de trouver sa marque.</p> <p><u>Temps 3</u> : depuis sa marque, réaliser sa meilleure performance possible.</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Réaliser la meilleure performance possible.</p>	 <p>Alors le mieux c'est de partir de quel plot ? Pourquoi ?</p> <p>Plot de départ très loin</p> <p>Plot intermédiaire</p> <p>Plot très proche</p> <table border="1" data-bbox="1014 794 1317 1054"> <tr> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2pts</td> <td>1pt</td> </tr> <tr> <td>3pts</td> <td>2pts</td> </tr> <tr> <td>4pts</td> <td>3pts</td> </tr> <tr> <td>5 pts</td> <td>4</td> </tr> </table>	1pt	0	2pts	1pt	3pts	2pts	4pts	3pts	5 pts	4	<p>Déterminer sa marque en fonction de sa meilleure performance et la reproduire 4 fois sur 5.</p>
1pt	0												
2pts	1pt												
3pts	2pts												
4pts	3pts												
5 pts	4												

VARIABLES pour simplifier la tâche :

Pour les élèves qui ont des difficultés à enchaîner les actions : course en pas chassés depuis la marque au sol

Pour les élèves qui mordent quelle que soit la marque : positionner une latte au sol avant la fin de la zone d'élan (cf séance 3)

CRITERES DE REALISATION VISES

Séance 2 + Séance 3 +

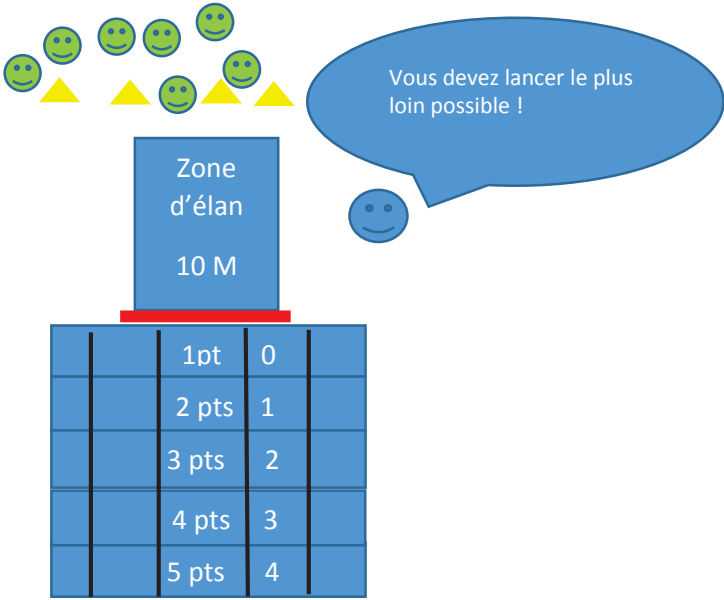
- Finir sa course d'élan sans piétiner
- Lancer proche de la fin de la zone d'élan
- enchaîner la course et le lancer

VARIABLES pour aller plus loin :

Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...

Tuteurs pour élaborer la bonne marque.

SEANCE 5 : « CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR »

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE															
<p><u>Temps 1</u> : « vous lancez avec élan le plus haut possible puis au ras du sol ».</p> <p>Les élèves doivent découvrir que la trajectoire la plus adaptée pour lancer loin est la trajectoire ascendante.</p> <p><u>Temps 2</u> : « vous lancez avec élan dans chacun des couloirs, quel est le lancer qui va le plus loin et pourquoi ? »</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Lancer droit devant soi.</p> <p>Réaliser la meilleure performance possible.</p>	<p>Doubler le dispositif</p>  <table border="1" data-bbox="981 670 1299 949"> <tr> <td></td> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 pts</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 pts</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 pts</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 pts</td> <td>4</td> </tr> </table>		1pt	0		2 pts	1		3 pts	2		4 pts	3		5 pts	4	<p>L'élève réitère sa meilleure performance dans le couloir central 4 fois sur 5.</p>
	1pt	0																
	2 pts	1																
	3 pts	2																
	4 pts	3																
	5 pts	4																

VARIABLES pour simplifier la tâche :

Ne pas tenir compte de la zone à points pour se focaliser que sur la trajectoire.
 Elargir la zone de réception centrale pour faciliter l'acquisition de points.
 Ne pas tenir compte des « mordus » au départ
 Réduire l'élan.

CRITERES DE REALISATION VISES

Séance 2 + Séance 3 + séance 4

- Accompagner l'objet le plus longtemps possible
- Le bras libre vise le couloir central

Variables pour aller plus loin :

- réduire la zone centrale de réception

Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...