

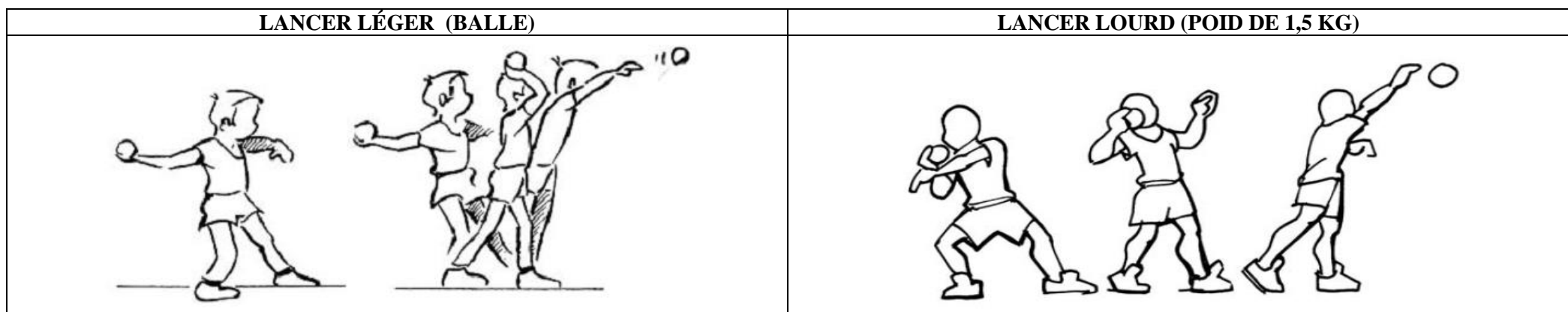
Définition de l'activité	Problèmes à résoudre
<ul style="list-style-type: none"> Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action Lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Agir le plus longtemps possible sur l'engin et le placer sur sa trajectoire. Maîtriser et contrôler son équilibre. Organiser la chaîne musculaire pour transmettre un maximum d'énergie. Mobiliser les segments libres.
Enjeux de formation	Exigences minimales
<ul style="list-style-type: none"> Développer sa santé Connaître son corps pour agir en toute sécurité Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) Vivre et accepter différents rôles (lanceur, juge) 	<ul style="list-style-type: none"> Espaces matérialisés (zones de lancer et de réception identifiées) Espaces orientés Règles explicites de circulation et de sécurité Systèmes de mesure adaptés à l'âge (critères de réussite ayant du sens)

DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	UA 1 CYCLE 2		UA 2 CYCLE 3	
Sit.	Compétences	Situations	Compétences	Situations
	<ul style="list-style-type: none"> A l'issue de la maternelle : lancer 3 balles sur 5 au-delà de 9 mètres. 		<ul style="list-style-type: none"> Lancer une balle légère au-delà de 13 m 	
1	<i>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant</i>	Les pieds décalés	<i>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant</i>	Pieds décalés / de face
2	<i>Lancer haut pour lancer loin</i>	Par dessus	<i>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant</i>	Par dessus
3	<i>Lancer de profil avec le bras le plus en arrière</i>	Monter / descendre	<i>Choisir sa trajectoire optimum</i>	La bonne trajectoire
4	<i>Enchaîner pas chassé et lancer</i>	Avec élan	<i>Lancer de profil</i>	De côté
5	<i>Enchaîner l'élan et lancer à bras cassé</i>	Le meilleur élan	<i>Coordonner un élan et le lancer</i>	Avec élan
6	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	Prise de performance	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	Prise de performance
Capable de	<ul style="list-style-type: none"> Lancer une balle légère au-delà de 13 m 		<ul style="list-style-type: none"> Lancer un poids d'1,5 kg au-delà de 4,5 m 	

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

<ul style="list-style-type: none"> • Lieu <ul style="list-style-type: none"> ○ Lancer léger : stade, cour d'école, gymnase ○ Lancer lourd, stade, espace rn herbe de l'école • Matériel : <ul style="list-style-type: none"> ○ Craies ou lattes colorées, 4 poteaux, élastiques, au moins 20 balles, des plots ○ Adapter les objets à lancer en fonction du cycle ○ Pour le lancer léger, adapter les distances en fonction de l'objet • Répétitions <ul style="list-style-type: none"> ○ Séries de 5 lancers consécutifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation du groupe classe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Un dispositif de base (zone d'attente, zone de lancer et zones de réception étalonnées) commun à toutes les situations avec 3 équipes. 1 lance, 1 est en attente et une juge. ○ Possibilité de mettre en place 2 dispositifs simultanément • Sécurité / organisation <ul style="list-style-type: none"> ○ Tous les participants sont derrière les lanceurs et sur les cotés en dehors de la zone de lancer (matérialiser une zone d'attente), ○ Ramasser les balles après tous les lancers ○ Lancer tous ensemble au signal
--	--



MODALITÉS D'EXÉCUTION A CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT POUR ÊTRE PLUS EFFICACE

<p>Unité 1 LANCER LEGER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire « optimale » de la balle • Départ de profil • Pied avant opposé au bras lanceur • Bras lanceur loin derrière • Finir le lancer vers l'avant 	<p>Unité 2 LANCER LOURD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poids de 1,5 kg • Trajectoire « optimale » du poids • Départ de profil, jambes fléchies • Pied avant opposé au bras lanceur • Poids bien tenu dans la main et collé dans le creux du cou • Finir le lancer vers l'avant
--	---

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire	CR : critère de réussite, gain	OR : organisation	R : règles càd droits et devoirs	E : évolutions
ME : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu)				