

Programmation EPS

Le lancer

niveau : CP / CE1

durée : 5 x 60 minutes

matériel :

- ballons de hand, de basket, sacs de graines, ballons mousse
- cerceaux
- anneaux
- plots
- paniers de basket

organisation : collective puis par groupes

objectifs visés :

- appréhender le geste du lancer
- mesurer ses performances
- évaluer les performances des camarades
- être capable de lancer loin, haut et de viser une cible

compétences :

- réaliser une performance mesurée

Les ateliers sont expliqués en classe avant chaque séance.

Les feuilles d'observation et les groupes sont formés en classe.

SEANCE 1

1 - (15') Echauffement :

plusieurs échauffements possibles à alterner au cours des séances

- trotter le long du terrain dans le COSEC et au signal 1 -> s'arrêter, 2 -> s'accroupir, 3 -> sauter une fois pieds joints, 4 -> trotter talons-fesses, 5 -> trotter les genoux devant.

- effectuer des pas chassés de côté (en alternant les directions)
- réaliser des déplacements d'animaux (kangourou, grenouille, chat, serpent ...)
- course de relais

Cette séance tient lieu de séance diagnostique : les enfants vont noter leurs résultats qui serviront pour la séance d'évaluation.

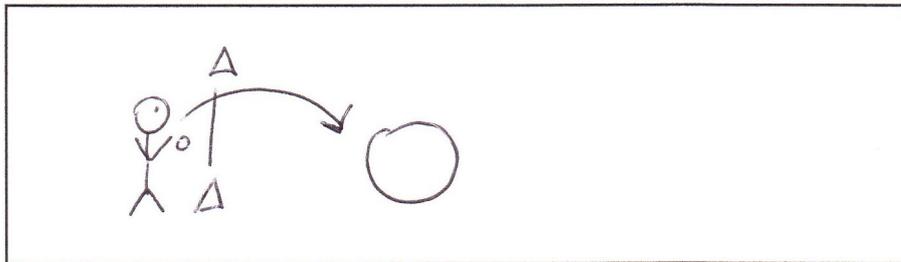
2. (25') Ateliers

atelier 1

lancer précisément dans une cible

Les enfants doivent, à partir d'un point donné, viser un cerceau et lancer un sac de graines dans le cerceau.

Les observateurs notent les points obtenus à chaque lancer.

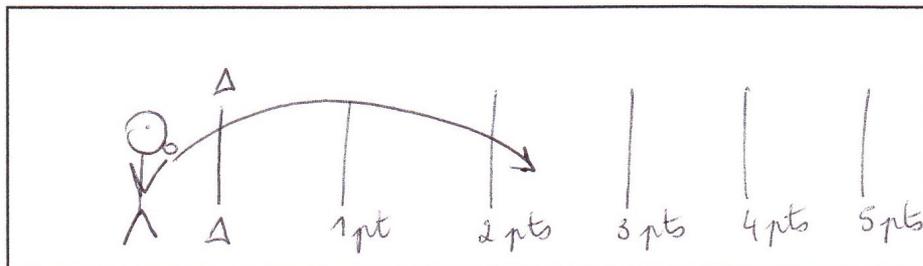


atelier 2

lancer le plus loin possible

Les enfants doivent essayer de lancer le ballon le plus loin possible.

Les observateurs attribuent les points par rapport au point de chute du ballon (de hand)

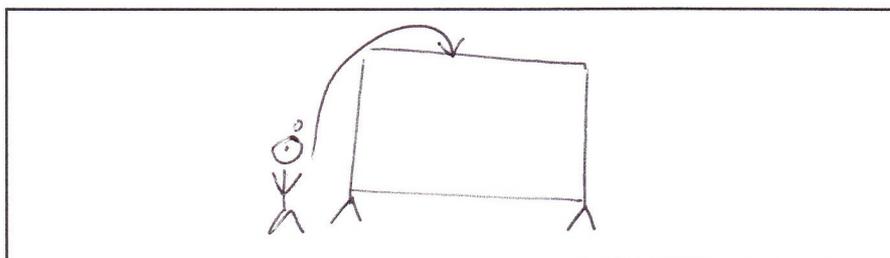


atelier 3

lancer haut

Les enfants doivent lancer le ballon au-dessus d'un paravent.

Les observateurs notent les tentatives réussies.



Un temps (10 minutes) est prévu à la fin de chaque séance pour permettre aux enfants d'exprimer leur points de vue sur la séance : comment faut-il lancer ? Où placer la main ? le ballon ? en vu d'affiner le geste pour la séance suivante

3 - (5') Relaxation

Les enfants s'allongent au sol :

- étirements (seul ou à 2)
- écouter le bruit de la mer
- imaginer....

SEANCE 2

1 - (15') Echauffement : cf. séance 1

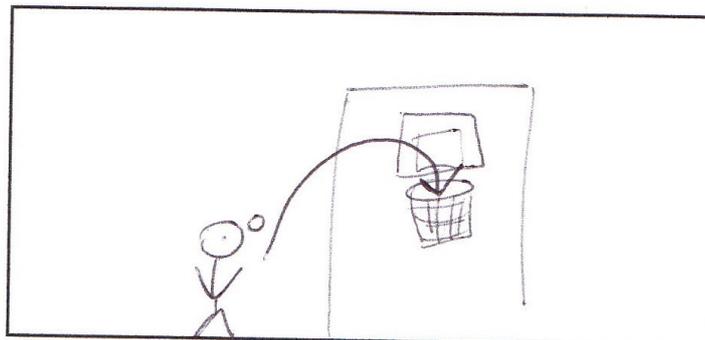
2. (25') Ateliers

atelier 1

lancer précisément dans une cible

Les enfants doivent lancer le ballon dans le panier de basket (hauteur adaptée aux enfants).

Les observateurs notent les points obtenus à chaque lancer.

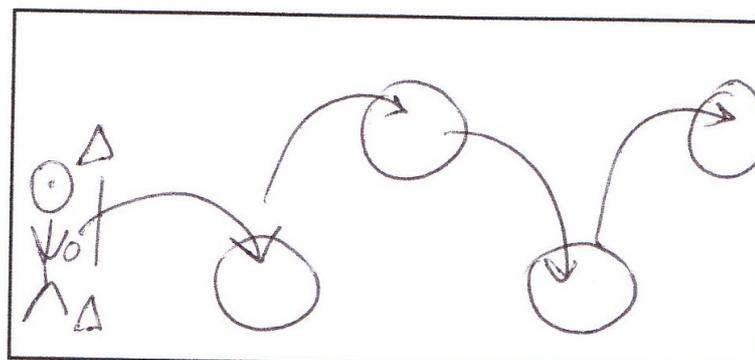


atelier 2

lancer précisément dans une cible

Les enfants doivent essayer de lancer le ballon dans chaque cerceau pour pouvoir avancer dans le cerceau et lancer dans le suivant.

Les observateurs attribuent les points si l'objectif est atteint.

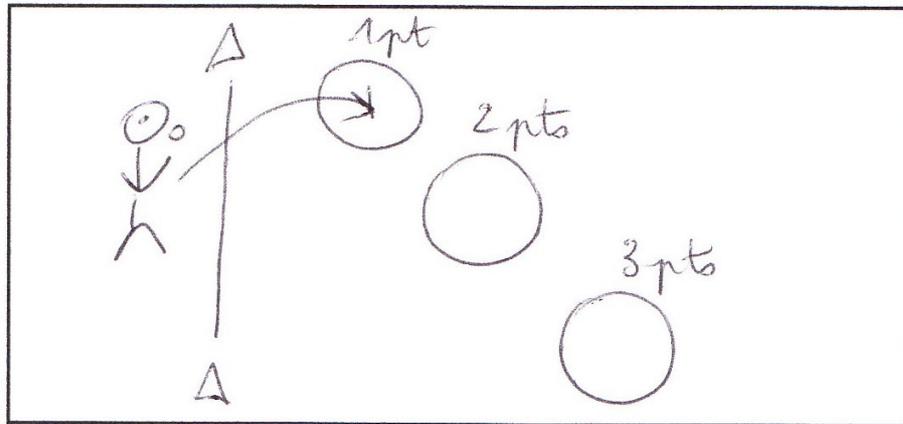


atelier 3

lancer précisément dans une cible

Les enfants doivent lancer le ballon dans un cerceau.

Les observateurs notent les tentatives réussies.



Conclusion : pour lancer précisément il faut ...

3 - (5') **Relaxation** cf. séance 1

SEANCE 3

1 - (15') **Echauffement :**

cf. séance 1

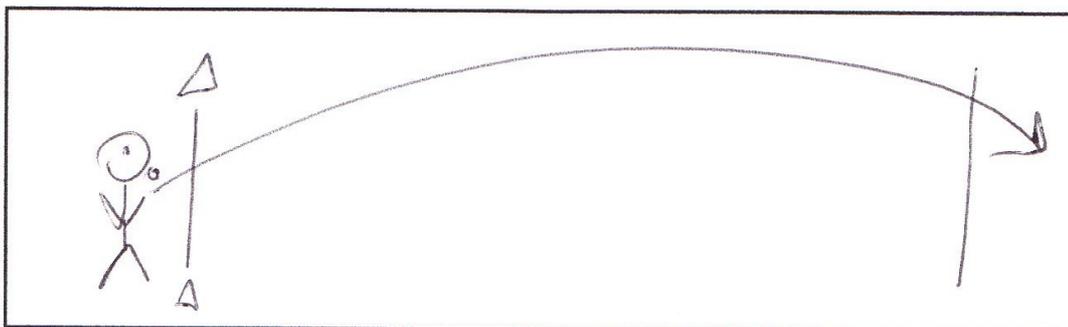
2. (25') **Ateliers**

atelier 1

lancer le plus loin possible

Les enfants doivent lancer le ballon au-delà d'une limite.

Les observateurs notent les tentatives réussies.

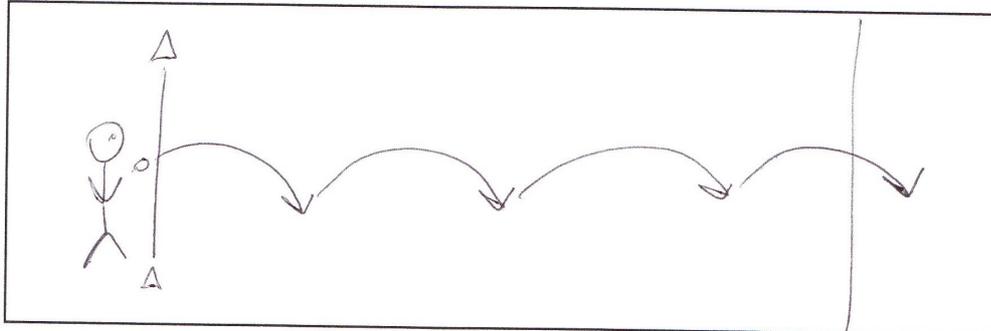


atelier 2

lancer le plus loin possible

Les enfants doivent essayer de traverser le terrain en lancer le sac de graines un minimum de fois.

Les observateurs notent le nombre de lancers.



atelier 3

lancer le plus loin possible

Les enfants doivent trouver un lancer qui permette de lancer le plus loin possible.

Les observateurs notent le type de lancer trouvé.

Conclusion : pour lancer le plus loin possible, il faut...

3 - (5') Relaxation cf. séance 1

SEANCE 4

1 - (15') Echauffement :

cf. séance 1

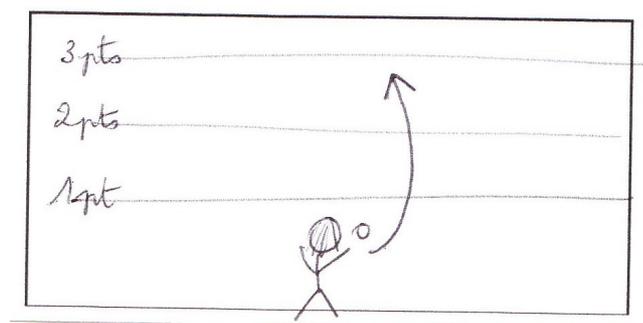
2. (25') Ateliers

atelier 1

lancer haut

Les enfants doivent lancer le ballon pour atteindre des marques au mur. La plus haute marque remportant le maximum de points.

Les observateurs notent les points obtenus à chaque lancer.

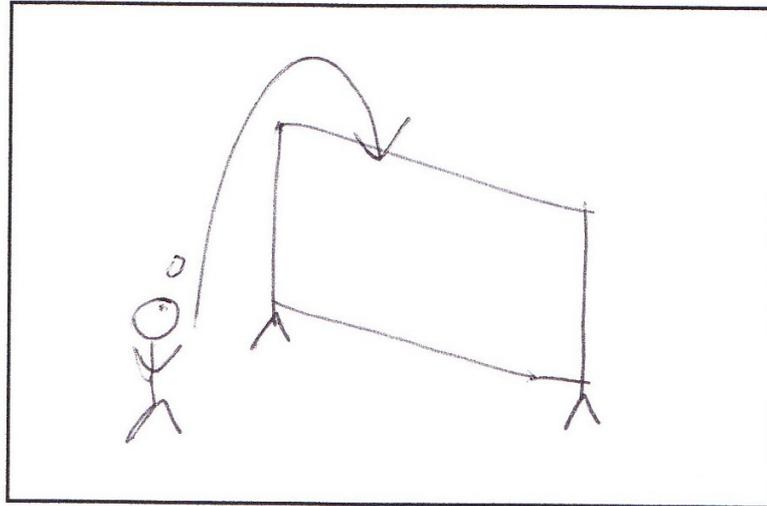


atelier 2

lancer haut

Les enfants doivent essayer de lancer le ballon au-dessus d'un obstacle.

Les observateurs attribuent les points si l'objectif est atteint.

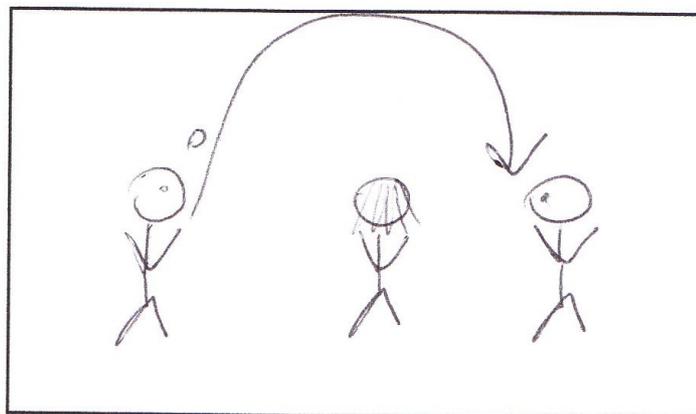


atelier 3

lancer haut

Les enfants doivent lancer le ballon à un camarade sans que le camarade placé entre les deux n'attrape la balle.

Les observateurs notent les tentatives réussies.



Conclusion : pour lancer haut, il faut ...

3 - (5') Relaxation

cf. séance 1

SEANCE 5

1 - (15') Echauffement :

cf. séance 1

2. (25') Ateliers

Les trois ateliers proposés en début de programmation sont à nouveau proposés.

Les enfants vont pouvoir déterminer s'ils ont progressé ou non en comparant les résultats obtenus.

Les techniques de lancer les plus performantes mises en évidence lors des séances précédentes sont rappelées.

L'enseignant rappelle aux enfants l'enjeu de cette séance qui servira d'évaluation.

atelier 1

lancer précisément dans une cible

atelier 2

lancer le plus loin possible

atelier 3

lancer haut

Conclusion : les enfants confrontent les résultats obtenus avec les résultats de la séance diagnostique.

3 - (5') Relaxation

cf. séance 1