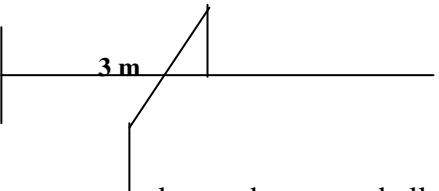


UNITE D'APPRENTISSAGE : Cycle 3 ATHLETISME – LANCER LOIN

Compétence 1 : Réaliser une performance mesurée.

Pour ENTRER dans l'ACTIVITE		Pour APPRENDRE et PROGRESSER		Pour REINVESTIR les ACQUIS											
<p>SITUATIONS DEPENDANTES du VECU des ELEVES (donner le plaisir de pratiquer)</p>	<p>SITUATION de REFERENCE (Pour voir où l'on en est)</p>	<p>SITUATIONS ORGANISEES par OBJECTIFS et DETERMINEES par l'OBSERVATION des ELEVES (pour acquérir des savoirs)</p>	<p>RETOUR à la SITUATION de REFERENCE (pour mesurer les progrès)</p>	<p>SITUATIONS de REINVESTISSEMENT (pour réutiliser les savoirs acquis)</p>											
<p>OBJECTIF Adapter son geste à l'objet à lancer.</p> <p>SITUATIONS : PARCOURS LANCER</p> <p>1) <u>LANCER LOURD</u></p>  <p>Lancer au dessus de ...avec balles lestées, cerceaux, frondes...</p> <p>2) <u>LANCER LOIN</u> Atteindre la zone la plus éloignée possible avec les différents objets.</p> <table border="1" data-bbox="62 1125 526 1252"> <tr> <td>10m</td> <td>15</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table> <p>- Balles lestées : 3 essais. Bras cassé - Cerceaux : 3 essais. Dos tourné à la zone de lancer - Frondes : 3 essais</p> <p>LA GRANDE THEQUE (Voir fiche)</p>	10m	15	20	25	30	1	2	3	4	5	6	<p>OBJECTIF Atteindre la zone la plus éloignée possible sans élan.</p> <p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balles lestées, cerceaux, frondes... ➤ 2 couloirs de 30 mètres de longueur et 7 mètres de largeur ➤ 1 grille d'observation <p>(voir fiche)</p>	<p><u>OBJECTIF 1</u> Prendre conscience que pour lancer loin, il faut lancer suffisamment haut.</p> <p><u>Situation 1 :</u> Lancer en translation</p> <p><u>OBJECTIF 2</u> Améliorer l'énergie propulsive.</p> <p><u>Situation 2 :</u> Contre le mur seul.</p> <p><u>Situation 2 bis :</u> Contre le mur à 2.</p> <p><u>OBJECTIF 3</u> Maîtriser la trajectoire du projectile.</p> <p><u>Situation 3 :</u> La grande thèque.</p>	<p>OBJECTIF Atteindre la zone la plus éloignée possible sans élan.</p> <p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balles lestées, cerceaux, frondes... ➤ 2 couloirs de 30 mètres de longueur et 7 mètres de largeur ➤ 1 grille d'observation <p>(voir fiche)</p>	<p>Rencontres USEP</p> <p>Rencontres inter-classes</p> <p>Rencontres inter-écoles</p> <p>Vers d'autres lancers avec d'autres projectiles.</p>
10m	15	20	25	30											
1	2	3	4	5	6										

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée.

ACTIVITE SUPPORT : Lancer loin.

OBJECTIF : Atteindre la zone la plus éloignée possible sans élan.

SITUATION DE REFERENCE:

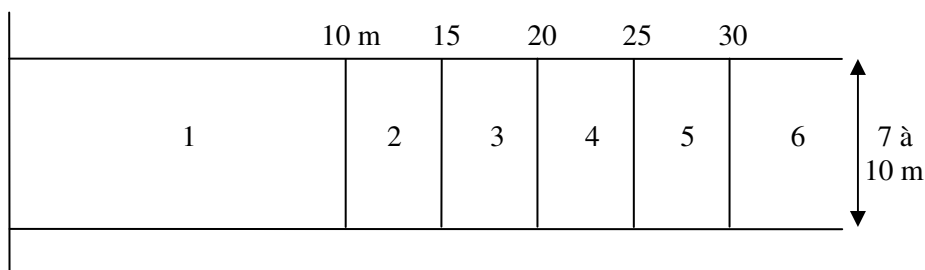
Lieu : Terrain de 30 mètres de long au moins avec couloir de 7 à 10 mètres de large.

Matériel : Balles lestées, cerceaux, frondes...

But : Lancer loin.

Modalités d'exécution :

Un lanceur qui a droit à 3 lancers, un observateur qui comptabilise les points sur une grille (voir fiche).



Le projectile doit rester dans la largeur du couloir.

Variantes :

- Changer l'objet à lancer.
- Permettre l'élan.

Dispositif :

EVALUATION

Eléments évalués par les élèves :

- Distance – Performance en comptant les points sur 3 lancers.
- Si le projectile sort de l'aire de lancer : 0 point.

Eléments évalués par le maître :

- Technique du lancer :

Comportements observables : coude placé trop bas, pied avant identique au bras du lanceur, lancer bras seul, lancer vers le sol, dépassement de la ligne de lancer.

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée.

ACTIVITE SUPPORT : Lancer loin.

OBJECTIF : Prendre conscience que pour lancer loin, il faut lancer suffisamment haut.

SITUATION D'APPRENTISSAGE 1 : Lancer en translation

LANCER LOIN

Situation 1

LANCER EN TRANSLATION

Compétence recherchée :

- dégager les trajectoires de lancer les plus efficace ; prendre conscience que pour lancer loin, il faut lancer suffisamment haut.

Aménagements :

- un mur avec des zones à atteindre ou un but de F.B., ou un obstacle vertical suffisamment haut à franchir,
- des lignes ou plots matérialisant des distances différentes de lancer,
- plusieurs objets à lancer : ballons, balles lestées, balles de tennis, sacs de graines... permettant des lancers en translation.
- par 2 : 1 lanceur effectue 10 lancers, l'autre observe,

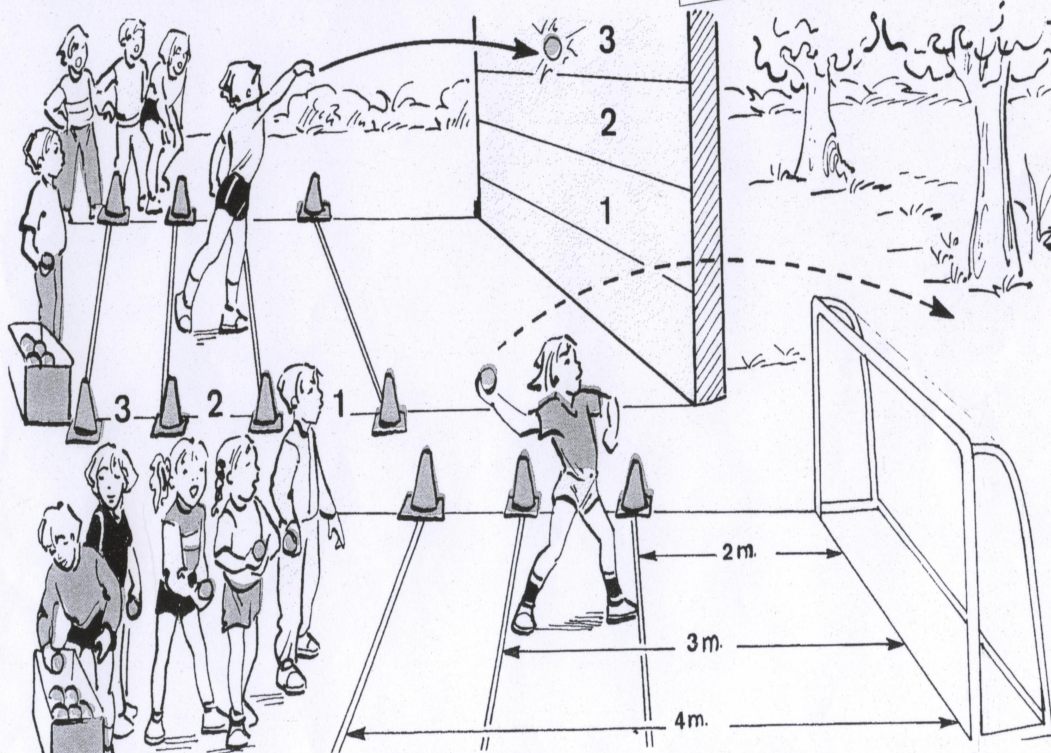
But : atteindre la zone la plus élevée ou faire passer les objets par dessus le but, du point de départ le plus éloigné possible.

Contraintes :

- on se recule progressivement,
- nombre suffisant d'essais à chaque endroit pour pouvoir comparer les trajectoires.

Critères d'évaluation : maximum de points marqués : distance x hauteur et mise en relation de la réussite avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour lancer loin, il faut lancer haut à partir d'appuis suffisamment décalés, et d'un bras lanceur allongé.



COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée.

ACTIVITE SUPPORT : Lancer loin.

OBJECTIF : Améliorer l'énergie propulsive.

SITUATION D'APPRENTISSAGE 2 et 2 bis : Contre le mur seul – Contre le mur à 2

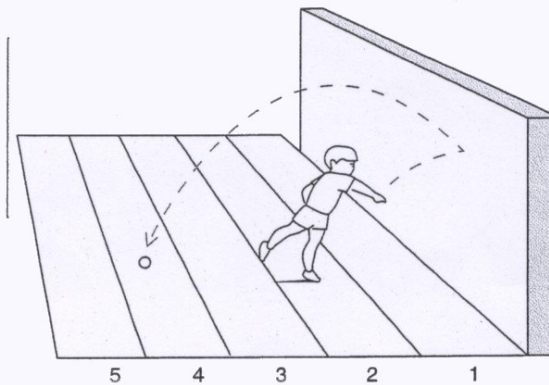
Situation 2: Contre le mur seul

Objectifs :

- Améliorer l'énergie propulsive.
- Appliquer les principes identifiés.
- Organiser 3 ateliers.

Consignes :

- Lancer le plus fort contre le mur pour que la balle, au



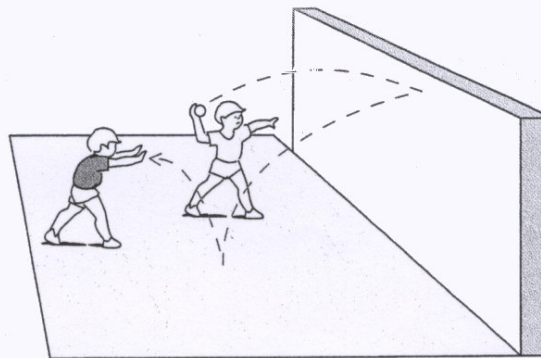
rebond, tombe le plus loin possible.

- Comptabiliser les points marqués.
- Refaire la même opération en lançant dans une zone délimitée au sol au pied du mur, pour que la balle après rebond au mur, retombe le plus loin possible.

Situation 2 bis: Contre le mur à 2

Consignes :

- Chacun est à tour de rôle receveur puis lanceur de la balle.
- La balle, après rebond sur le mur, doit rebondir à l'intérieur du carré.
- Après un seul rebond, la balle doit être reprise par le joueur suivant qui devient, à son tour, lanceur.



- Le précédent lanceur va rapidement en queue de colonne.

Règles :

- Chaque joueur dispose d'un capital de 5 points.
- Tout rebond en dehors du carré enlève 1 point.
- Toute mauvaise réception retire 1 point.

ATELIER C

Le maître travaille alternativement avec un tiers de l'effectif.

Consignes :

- Lancer l'un après l'autre, en cascade.

- Demander aux non-lanceurs de proposer des corrections en vue d'améliorer les lancers observés.

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT

- Reprendre les situations de lancers.

- Mesurer les progrès, l'enfant devant stabiliser ou améliorer sa performance.

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée.

ACTIVITE SUPPORT : Lancer loin.

OBJECTIF : Maîtriser la trajectoire du projectile.

SITUATION D'APPRENTISSAGE 3 : La Grande Thèque

Remplacer le terme « batteurs » par « **lanceurs** ».

CONNAISSANCES ET SAVOIRS

POUR RÉALISER

Coordonner des actions de prise d'information, course, lancer, attraper...

POUR APPRÉCIER, IDENTIFIER

Apprécier des trajectoires (course, lancer).

POUR GÉRER

Agir en fonction des gains et des pertes.

RÈGLE(S) D'ACTION(S)

- Si je suis trimeur, je me répartis avec mes partenaires sur tout le terrain pour tenter de bloquer la balle.
- Dès que la balle est récupérée, je m'oriente pour recevoir et passer vite à mes partenaires.

SITUATION **La grande théque**

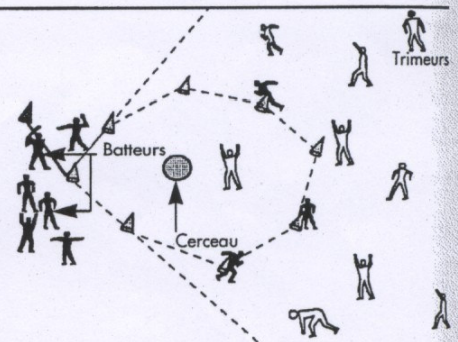
BUT Il s'agit pour les **batteurs** de marquer un maximum de points.

TERRAIN Type football.

MATÉRIEL une balle, des plots (bases), un cerceau.

ÉQUIPES Deux équipes de nuit à douze joueurs.

DÉROULEMENT Au début du jeu, les **batteurs** sont derrière une ligne de départ, les trimeurs sont répartis sur l'aire de lancer. Le premier batteur doit frapper la balle à l'aide d'une batte ou raquette (cette balle lui est envoyée par un partenaire qui joue le rôle de serveur, depuis une marque située à quelques mètres). Trois essais autorisés. Dès que la balle est partie, le batteur démarre pour effectuer son parcours sur le polygone. Les trimeurs récupèrent la balle et assurent le retour le plus vite possible vers un cerceau situé dans le polygone. Dès que la balle atteint le cerceau, les trimeurs crient "stop". Un deuxième batteur prend alors le départ et va permettre au batteur précédent de continuer son tour dès qu'il aura effectué son lancer et ainsi de suite. A la fin du jeu, l'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points dans le rôle de batteur.



RÈGLES Un point est marqué lorsqu'un batteur a réussi un tour complet du polygone sans être éliminé, il peut alors entamer un second tour, pour marquer trois points mais court le risque de tout perdre. Le retour de balle se fait librement par les trimeurs. Un batteur est éliminé s'il n'est pas sur une base au moment où les trimeurs crient "stop".

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE

Permettre un temps d'activité important

Alterner des temps d'activité et d'observation

Donner des critères de réussite ✓

Matérialiser les résultats

Prévoir système de repérage pour l'enseignant

Fournir des critères de réalisation motrice ✓

Travailler en groupes hétérogènes

Travailler en groupes homogènes

Travailler individuellement

Faire formuler les règles d'actions

Faire tenir des rôles différents, observateurs, juges... ✓

Si la balle est bloquée directement par les trimeurs, le batteur est éliminé, ainsi que tous les batteurs qui, sur le polygone, ont tenté de rejoindre un autre plot. Il est interdit de se trouver à deux sur une même base (les deux batteurs éliminés).

VARIANTE

- Pour les trimeurs, éliminer un batteur sur le polygone en le touchant directement avec la balle.
- Jouer avec deux balles : départ des batteurs après le lancer de la seconde balle.

DÉMARCHE DE L'ENFANT À DOMINANTE

Essais/erreurs - tâtonnements

Combinatoire

Comparative ✓

Créative

Expérimentale

GRILLE D'OBSERVATION

ELEVE 1

	Atelier 1 - Lancer lourd			Atelier 2 - Lancer loin balle lestée			Atelier 3 - Lancer loin cerceau		
Réussites	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
Points									
TOTAL									

	Situation 1			Situation 2			Situation 3		
Réussites	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
Points									
TOTAL									

ELEVE 2

	Atelier 1 - Lancer lourd			Atelier 2 - Lancer loin balle lestée			Atelier 3 - Lancer loin cerceau		
Réussites	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
Points									
TOTAL									

	Situation 1			Situation 2			Situation 3		
Réussites	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
Points									
TOTAL									

