

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Bâtir un module d'apprentissage en lancer

Exemple de choix en trois étapes pour des cycles d'apprentissage sur tout le C3

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p>Capacités attendues et évaluées</p> <p>L'élève doit être capable de :</p> <p>Pour le premier degré :</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancer loin en translation et en rotation ; • atteindre une zone minimale ; • atteindre des zones choisies latérales et en profondeur (zone maximale) ; • valider et mesurer un lancer ; • respecter et faire respecter les espaces de sécurité et le code pour lancer. 	<p>Étape 1 premier degré : s'investir totalement dans un lancer pour connaître son record, atteindre des zones choisies, mesurer les performances réalisées en toute sécurité.</p> <p>Lancer loin en rotation (anneaux et cerceaux) et en translation (balles et vortex)</p> <p>Pour la réalisation : appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • garder ses appuis au sol avant de lancer pour construire une impulsion ; • utiliser sa vitesse pour aller plus loin ou plus haut ; • pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort ; • lancer avec peu d'élan en orientant son lancer ; • lancer avec son bras. <p>Pour la manière de lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • privilégier le lancer à bras cassé pour balles et vortex ; • privilégier le lancer en rotation pour anneaux et cerceaux ; • privilégier la qualité du geste de lancer sur la prise d'élan ; • privilégier l'accélération de l'engin à l'impulsion / à la vitesse d'élan ; • lancer avec élan (en mouvement). 	<p>Dispose d'une motricité de base pour lancer dans au moins deux lancers.</p> <p>Réalise les gestes spécifiques des lancers avec régularité, dans une zone de performance individualisée.</p> <p>Réalise à la demande, soit une performance dans une zone maximale, soit dans une zone inférieure.</p> <p>Utilise des mots pour traduire les réalisations corporelles (identifier et décrire).</p> <p>Sait mesurer, relever et classer des performances : apprendre le fonctionnement des instruments de mesure (zones, toise, etc.).</p> <p>Identifie et contrôle l'usage de ses ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> • distingue l'intensité des durées d'effort ; • perçoit les notions de vitesse, de ralentissement. <p>Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement : contrôle dans l'action le rapport du corps / espace / temps (efforts longs).</p>

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	<p>Pour la performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • connaître sa zone maximale de lancer ; • connaître son record pour chaque objet lancé ou forme de lancer. <p>Construire les rôles de lanceur, juge et secrétaire pour lancer, valider et mesurer, noter</p> <p>Quand un lancer est-il valable ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ne pas dépasser la limite de la zone d'élan ; • l'objet tombe dans la zone de réception ; • la zone prévue est atteinte. <p>Situer, mesurer la performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à partir de la limite de la zone d'élan / zone de réception (« mordu, non mordu ») jusqu'à l'endroit où l'objet touche le sol dans la zone de réception ; • on mesure à 1 mètre près. <p>Comment protéger le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • organiser en trinômes : lanceur, juge, secrétaire avec un code de droit de lancer. 	<p>Connaît et utilise les outils pour mieux réaliser les actions motrices : la notion d'appui au sol pour déplacer son corps.</p> <p>Dispose d'une première coordination de son corps : réalise des gestes simples d'impulsion sur son côté préférentiel.</p> <p>Réalise les gestes spécifiques des lancers avec régularité, dans une zone de performance individualisée.</p> <p>Repère final pour le lancer : réalise à la demande, soit une performance dans une zone maximale, soit dans une zone inférieure.</p> <p>Repère final : combiner les trois performances (course, saut, lancer) dont au moins une dans sa zone maximale.</p>

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p>Pour le second degré :</p> <ul style="list-style-type: none"> • réguler le couple force et précision pour reproduire un geste (choix de la zone cible à atteindre) ; • combiner un élan (en translation, en rotation) et un lancer sans s'arrêter ; • lancer dans l'axe ; • atteindre la zone choisie quand je le veux (à 2 reprises au moins) ; • observer, retenir des indicateurs qui favorisent la réussite ; • assurer les rôles de lanceur, juge et secrétaire ; • agir en sécurité. 	<p>Étape 2 : prioritairement au 2nd degré : prendre de l'élan et lancer droit - Reproduire des performances proches de son record.</p> <p>Lancer loin avec élan en rotation (anneaux et cerceaux) et en translation (balles et vortex)</p> <p>Pour le lancer en translation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancer sans élan pour atteindre une cible précise ; • prendre un élan court en pas chassés ou de face ; • orienter ses épaules parallèles à l'axe du lancer ; • éloigner l'objet à lancer le plus loin possible vers l'arrière ; • la main qui lance passe au-dessus de l'épaule et continue loin vers le haut et l'avant ; • lancer les deux pieds au sol. <p>Pour le lancer en rotation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • prendre de l'élan en pas de valse ; • éloigner le bras lanceur le plus loin possible vers l'arrière ; • lancer les deux pieds au sol. <p>Réguler le couple force-précision pour reproduire une série de lancers dans l'axe proche de son record :</p> <ul style="list-style-type: none"> • plus je vais vite ou plus je lance fort, moins je peux être régulier ; • lancer plusieurs fois proche de son record ; • accepter de régresser provisoirement ; • privilégier la précision et le dosage. <p>Repérer et observer les indicateurs qui permettent de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • dans les deux lancers, les 3 derniers appuis sont gauche / droit / gauche (pour un droitier) ; • pendant l'élan et à la pose des deux deniers appuis, le bras lanceur est loin derrière ; • lancer avec les deux pieds au sol ; • pour contrôler son geste, ne pas aller trop vite. <p>Faire vivre les rôles qui assurent la sécurité et ajouter le rôle d'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le juge responsable du plateau ; • le juge mesureur ; • le rôle de secrétaire ; • L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> - regarde un seul critère ; - se met d'accord avec le lanceur sur ce qui va être observé ; - se place de manière à bien voir (zone dédiée). 	<p>Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • contrôle dans l'action le rapport du corps (appuis au sol, bras lanceur) / espace d'élan ou de lancer / temps (vitesse ralentissement accélération) / allure. <p>Connaît et utilise les outils pour mieux réaliser les actions motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la notion d'appui au sol pour déplacer son corps et de deux appuis au sol pour lancer ; • la notion d'efficacité de l'impulsion en allongeant le bras. <p>Réalise à la demande soit une performance dans une zone maximale soit dans une zone inférieure.</p> <p>Combine la succession de deux performances dans deux activités de lancer pour atteindre régulièrement la zone sous maximale.</p> <p>Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • met en lien les repères extérieurs et les repères internes à son corps. <p>Dispose d'une première coordination de son corps pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • réaliser des gestes simples d'impulsion sur son pied préférentiel ; • réaliser des gestes simples de liaison entre l'élan court et l'impulsion. <p>Repère final : combine le lancer dans une zone maximale avec au moins une autre performance dans une zone maximale.</p>

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p>Pour le second degré :</p> <ul style="list-style-type: none"> • construire des repères pour coordonner l'élan, la préparation du lancer et le lancer (marques, zone d'élan) ; • lancer dans l'axe selon une trajectoire adaptée ; • utiliser son bras lanceur allonger le bras lanceur en arrière ; • maîtriser ces capacités au cours d'une épreuve multiple (course + lancer ; lancer + saut) ; • agir en sécurité. 	<p>Suite : se donner des repères pour organiser un élan et un lancer dans l'axe et selon la meilleure trajectoire. Améliorer ses performances.</p> <p>Choisir son élan à l'aide de repères au sol.</p> <p>Prendre des repères visuels puis internes au corps pour maintenir l'engin le plus loin possible avant de lui donner l'impulsion (chemin de lancer).</p> <p>Centrer l'attention de l'élève sur la phase de liaison élan / lancer pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • garder ses pieds au sol ; • aller le plus vite possible pour ramener l'engin vers l'avant et le lancer. <p>Disposer de ses capacités au milieu d'une prestation dans deux familles athlétiques (courses, sauts) : savoir utiliser ses capacités précédentes après ou avant de réaliser une prestation dans la famille des sauts ou des courses.</p>	<p>Connaît et utilise les outils pour mieux réaliser les actions motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la notion d'appui au sol pour déplacer son corps ; • la notion de continuité entre des impulsions pour augmenter le temps d'accélération de l'engin. <p>Réalise à la demande, soit une performance dans une zone maximale, soit dans une zone sous-maximale.</p> <p>Combine la succession de deux performances dans deux activités de lancer pour atteindre régulièrement la zone sous maximale.</p> <p>Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement : met en lien repères extérieurs et quelques repères internes à son corps.</p> <p>Dispose d'une première coordination de son corps pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • réaliser des gestes simples d'impulsion sur son pied préférentiel ; • réaliser des gestes simples de liaison entre l'élan court et l'impulsion. <p>Sait mesurer, relever et classer des performances.</p> <p>Assume sa prise de décision de valider ou non.</p> <p>Assure les quatre rôles (athlète, juge, secrétaire, observateur).</p> <p>Niveau de validation des attendus de fin de cycle</p> <p>Repère : combine la succession de trois prestations dans trois activités pour atteindre régulièrement sa zone maximale dans deux d'entre elles.</p> <p>Au-delà de cette attente, l'élève dépasse le niveau d'exigence des attendus de fin de cycle (trois zones maximales atteintes et au moins un record).</p>