

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
Capacités attendues et évaluées L'élève doit être capable de : Pour le premier degré : • 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.	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. Lancer loin en rotation (anneaux et cerceaux) et en translation (balles et vortex) Pour la réalisation : appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques : • 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. Pour la manière de lancer : • 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).	Dispose d'une motricité de base pour lancer dans au moins deux lancers. Réalise les gestes spécifiques des lancers avec régularité, dans une zone de performance individualisée. Réalise à la demande, soit une performance dans une zone maximale, soit dans une zone inférieure. Utilise des mots pour traduire les réalisations corporelles (identifier et décrire). Sait mesurer, relever et classer des performances : apprendre le fonctionnement des instruments de mesure (zones, toise, etc.). Identifie et contrôle l'usage de ses ressources : • distingue l'intensité des durées d'effort ; • perçoit les notions de vitesse, de ralentissement. Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement : contrôle dans l'action le rapport du corps / espace / temps (efforts longs).

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
	Pour la performance : - connaître sa zone maximale de lancer ; - connaître son record pour chaque objet lancé ou forme de lancer. Construire les rôles de lanceur, juge et secrétaire pour lancer, valider et mesurer, noter Quand un lancer est-il valable ? - ne pas dépasser la limite de la zone d'élan ; - l'objet tombe dans la zone de réception ; - la zone prévue est atteinte. Situer, mesurer la performance : - 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. Comment protéger le juge : - organiser en trinômes : lanceur, juge, secrétaire avec un code de droit de lancer.	Connaît et utilise les outils pour mieux réaliser les actions motrices : la notion d'appui au sol pour déplacer son corps. Dispose d'une première coordination de son corps : réalise des gestes simples d'impulsion sur son côté préférentiel. Réalise les gestes spécifiques des lancers avec régularité, dans une zone de performance individualisée. Repère final pour le lancer : réalise à la demande, soit une performance dans une zone maximale, soit dans une zone inférieure. Repère final : combiner les trois performances (course, saut, lancer) dont au moins une dans sa zone maximale.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
Pour le second degré : - 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.	Étape 2 : prioritairement au 2nd degré : prendre de l'élan et lancer droit - Reproduire des performances proches de son record. Lancer loin avec élan en rotation (anneaux et cerceaux) et en translation (balles et vortex) Pour le lancer en translation : - 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. Pour le lancer en rotation : - 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. Réguler le couple force-précision pour reproduire une série de lancers dans l'axe proche de son record : - 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. Repérer et observer les indicateurs qui permettent de réussir : - 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. Faire vivre les rôles qui assurent la sécurité et ajouter le rôle d'observateur : - le juge responsable du plateau ; - le juge mesureur ; - le rôle de secrétaire ; - L'observateur : - 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).	Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement : - contrôle dans l'action le rapport du corps (appuis au sol, bras lanceur) / espace d'élan ou de lancer / temps (vitesse ralentissement accélération) / allure. Connaît et utilise les outils pour mieux réaliser les actions motrices : - 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. Réalise à la demande soit une performance dans une zone maximale soit dans une zone inférieure. Combine la succession de deux performances dans deux activités de lancer pour atteindre régulièrement la zone sous maximale. Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement : - met en lien les repères extérieurs et les repères internes à son corps. Dispose d'une première coordination de son corps pour : - réaliser des gestes simples d'impulsion sur son pied préférentiel ; - réaliser des gestes simples de liaison entre l'élan court et l'impulsion. Repère final : combine le lancer dans une zone maximale avec au moins une autre performance dans une zone maximale.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
Pour le second degré : • 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.	Suite : se donner des repères pour organiser un élan et un lancer dans l'axe et selon la meilleure trajectoire. Améliorer ses performances. Choisir son élan à l'aide de repères au sol. 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). Centrer l'attention de l'élève sur la phase de liaison élan / lancer pour : • garder ses pieds au sol ; • aller le plus vite possible pour ramener l'engin vers l'avant et le lancer. 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.	Connaît et utilise les outils pour mieux réaliser les actions motrices : • 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. Réalise à la demande, soit une performance dans une zone maximale, soit dans une zone sous-maximale. Combine la succession de deux performances dans deux activités de lancer pour atteindre régulièrement la zone sous maximale. Dispose de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement : met en lien repères extérieurs et quelques repères internes à son corps. Dispose d'une première coordination de son corps pour : • réaliser des gestes simples d'impulsion sur son pied préférentiel ; • réaliser des gestes simples de liaison entre l'élan court et l'impulsion. Sait mesurer, relever et classer des performances. Assume sa prise de décision de valider ou non. Assure les quatre rôles (athlète, juge, secrétaire, observateur). Niveau de validation des attendus de fin de cycle Repère : combine la succession de trois prestations dans trois activités pour atteindre régulièrement sa zone maximale dans deux d'entre elles. 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).