

NIVEAU 1 LANCER DE BALLE
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras Lancer en opposant main lanceuse et pied avant Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant (marquer le dernier appui) Prendre des informations visuelles pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute) Accompagner la balle le plus longtemps possible Placer la balle sur une trajectoire ascendante	2 - 2 - 4 4 - 2 - 3 - 4 3 - 4 - 3 - 4 -
	Métho- dolo- giques	Se préparer à une activité intense (échauffement, tenue vestimentaire adaptée, chaussures serrées) Mettre en relation sa zone de performance les trajectoires réalisées (en longueur et en largeur) et l'essai suivant	1 - 2 - 3 - 4 -
Connais- sances		Les repères de l'espace de lancé	2 3 4
Attitudes		Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement, être prêt quand c'est à son tour de lancer ...) Respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé (hydratation) Respecter les règles élémentaires de sécurité (résister à « aller chercher sa balle »)	2 - 3 - 4 - 2 - 3 - 4 - 1 - 2 - 3 - 4 -

Comportements « typiques » observés chez les élèves :

Début l'épreuve pas assez ou trop échauffé, lance à l'amble (main lanceuse côté pied avant), termine le buste cassé vers l'avant, appui sur un seul pied au moment du lancer (et non double appui), se fatigue au bout de quelques répétitions, ne récupère pas ou récupère trop entre chaque essai, évalue mal son choix de difficulté, se trompe dans la rotation des rôles .

Bibliographie :

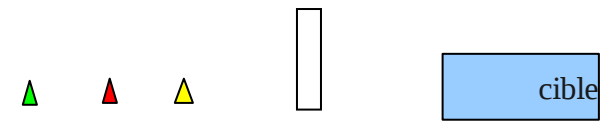
Site de l'USEP 74 : <http://usep74.edres74.ac-grenoble.fr/spip.php?article50>

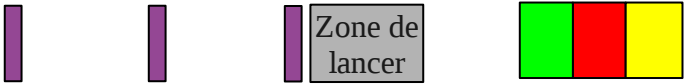
Athlétisme des 3/12 ans - Anne Marie et Olivier Havage - éditions revue EPS - 1993

Enseigner la vitesse en milieu scolaire (collèges, lycées) – Régis Dupre et Daniel Janin – éditions ACTIO - 2002

1	NOM DE LA SITUATION: Échauffement	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : se préparer à une activité intense <u>Attitudes</u> : respecter les règles élémentaires de sécurité		
BUT : Réaliser un exercice par largeur et longueur : ex allure footing+pas chassés+montée de genoux+talon fesse		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots délimitant le rectangle(15 x 10)
CONSIGNES : Marcher à la fin d'un tour sur une largeur avant d'en recommencer un Choisir ses exercices		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Sentir que le corps est chaud(essoufflement, sensation chaleur, couleur visage ...)
VARIABLES : <i>organisation</i> : à tour de rôle un élève propose un exercice, diminuer ou augmenter les temps de récupération marchés, chacun va à son rythme <i>motrices</i> : tourner les bras pendant la course, déplacement quadrupédique, courir avec un bras tendu vers l'arrière, cloche pied ...		

2	NOM DE LA SITUATION: Le lancer d'objet	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : éloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras, Lancer en opposant main lanceuse et pied avant, rechercher un point de chute de la balle dans l'axe de l'élan <u>Méthodologiques</u> : mettre en relation sa zone de performance les trajectoires réalisées (en longueur et en largeur)et l'essai suivant <u>Connaissances</u> : Les repères de l'espace de lancé <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement, être prêt quand c'est à son tour de lancer ...), respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé(hydratation), respecter les règles élémentaires de sécurité(résister à « aller chercher sa balle »)		
BUT : Lancer différents objets de 10 g(balle de tennis de table) à 200 g(balles lestées) pour atteindre des cibles Réduire la distance entre son meilleur lancer avec balle lestée et son meilleur lancer avec la balle de tennis de table(pour lancer loin une balle légère il faut plus encore plus d'amplitude et de vitesse)		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Une ligne de lancer et des cibles (cerceaux). Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible Espace latérale entre les élèves de 2 ou 3 mètres Binôme: 1 lance l'autre observe le pied de réception et le bras lanceur, changement de rôle à chaque répétition L'enseignant donne le signal pour récupérer les objets
CONSIGNES : Varier les positions de départ : de face, pied gauche devant, pied droit devant ...		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Atteindre les cibles et réduire la distance entre ses meilleurs lancés
VARIABLES : les objets : ballons hand, basket Conseil : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple: première consigne avec les pieds parallèles et deuxième consigne les pieds décalés première consigne avec la main lanceuse démarrant au niveau de l'épaule et deuxième consigne avec la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras((pour lancer loin une balle légère il faut plus encore plus d'amplitude et de vitesse)		

3	NOM DE LA SITUATION: La cible verticale	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : prendre des informations visuelles pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute), accompagner la balle le plus longtemps possible, placer la balle sur une trajectoire ascendante</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en relation sa zone de performance les trajectoires réalisées (en longueur en largeur et en hauteur) et l'essai suivant</p> <p><u>Connaissances</u>: les repères de l'espace de lancé</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement, être prêt quand c'est à son tour de lancer ...), respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé (hydratation), respecter les règles élémentaires de sécurité (résister à « aller chercher sa balle »)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Lancer une balle de tennis par dessus l'obstacle pour atteindre une cible</p>	<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Zone de lancer différenciée cible commune, obstacle à franchir (but de foot, arbre ...) imposant un angle d'envol de 30 à 45°</p> <p>Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible</p> <p>Espace latérale entre les élèves de 2 ou 3 mètres</p> <p>Binôme: 1 lance l'autre observe si la balle atteint la cible et passe au dessus de l'obstacle</p> <p>L'enseignant donne le signal pour récupérer les objets</p> 	
<p>CONSIGNES :</p> <p>Si réussite avancer d'un cône</p>	<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Atteindre les cibles et réduire la distance entre ses meilleurs lancés</p>	
<p>VARIABLES : Zone de lancer commune cible différenciée, utiliser des balles lestées, avec élan, supprimer la cible horizontale</p> <p>Conseil : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple : première consigne lancer très près de l'obstacle (en avant du cône jaune sur le schéma) puis très loin de l'obstacle (en arrière du cône vert sur le schéma) et au milieu (cône rouge sur le schéma)</p>		

4	NOM DE LA SITUATION: Le lancer avec élan	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant (marquer le dernier appui), prendre des informations visuelles pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute), lancer en opposant main lanceuse et pied avant, rechercher un point de chute de la balle dans l'axe de l'élan</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en relation sa zone de performance les trajectoires réalisées (en longueur et en largeur) et l'essai suivant</p> <p><u>Connaissances</u>: Les repères de l'espace de lancé</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement, être prêt quand c'est à son tour de lancer ...), respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé (hydratation), respecter les règles élémentaires de sécurité (résister à « aller chercher sa balle »)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Courir en pas chassés en évitant les rivières pour atteindre la zone de lancer, et sans s'arrêter lancer une balle de tennis pour atteindre une cible</p>	<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Zone de lancer commune cible différenciée, obstacles (rivières de 10 cms de large) dans la zone d'élan matérialisés au sol par des traits (craies, bandes non glissantes).</p> <p>Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible (nombre de couloirs)</p> <p>Binôme: un lance l'autre compte les points consignes</p> <p>L'enseignant donne le signal pour récupérer les objets</p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">Elan avec rivières Zone de lancer cibles</p> </div>	
<p>CONSIGNES :</p> <p>1 point par tâche : pas chassés tout le long, éviter les rivières, lancer sans s'arrêter, atteindre une cible</p>	<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Obtenir 4 points</p>	
<p>VARIABLES : Les objets : balles lestées, séquencer les 4 tâches (1 tâche à la fois), agrandir les rivières</p> <p>Conseil : pour faire émerger les solutions, utiliser les tâches contrastées, par exemple: première consigne s'arrêter dans la zone de lancer avant de lancer et deuxième consigne lancer sans temps d'arrêt</p> <p>première consigne se déplacer et lancer de face et deuxième consigne se déplacer en pas chassés et lancer en se préparant de profil</p>		