|  |
| --- |
|  |
|  |

 **Informer et accompagner les professionnels de l’éducation CYCLES 2 3 4**

**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). |

Retrouvez Éduscol sur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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).** |