

LANCER LOIN
passer de lancer loin
à
adapter la forme du lancer à l'objet

ENTREE DANS L'activité

Accepter de s'engager dans une activité de lancer.

Lancer loin des objets variés

SITUATIONS DIAGNOSTIQUES

Se confronter lors d'une même séance A différents lancers

Occuper les rôles de lanceur... puis d'évaluateur -

situations d'apprentissage

Lancer loin à bras cassé

Augmenter la quantité d'énergie

Améliorer le placement des appuis

Construire des trajectoires efficaces

Lancer loin en poussant

Augmenter la quantité d'énergie

Améliorer le placement des appuis

Construire des trajectoires efficaces

lancer loin en rotation

But : Lancer l'objet loin devant soi en effectuant un mouvement de rotation

Passer de... lancer ... à... lancer en rotation

Situation d'évaluation

Lancer loin

But : Mesurer ses progrès. - Alternier les rôles de lanceur, juge, secrétaire.

Situations en ateliers : Un atelier pour chaque type de lancer.

Adapter le geste aux différents objets et aux différentes situations

ENTREE DANS L'ACTIVITE

Buts :

Accepter de s'engager dans une activité de lancer.

Lancer loin des objets variés.

Un maximum de balles et ballons de tailles différentes

Anneaux, cerceaux, sacs de graines, cordelettes, comètes, frisbees

Objectifs	Dispositif-Consignes Situations de jeux	Comportements recherchés
Passer de lancer à... lancer loin avec intention	<p>1. « Les balles brûlantes »</p> <p><i>Lance ton ballon dans l'autre camp.</i></p> <p><i>Attrape ou ramasse les ballons de ton camp et renvoie-les.</i></p> <p><i>On s'arrête quand tous les ballons sont dans le camp adverse.</i></p> <p>Variantes</p> <p><i>Varié les types de balle, le matériel.</i></p> <p><i>Utiliser des frisbees, s'arrêter au bout de ... minutes ou jouer jusqu'à ce que toutes les balles salent chez l'adversaire.</i></p> <p><i>Placer un gardien qui conserve les balles derrière le camp adverse.</i></p>	<p><i>L'enfant...</i></p> <p><i>Lance-t-il à bras cassé?</i></p> <p><i>La main passe-t-elle par-dessus la tête?</i></p> <p><i>Lance-t-il à une main?</i></p> <p><i>S'engage-t-il dans le jeu?</i></p>
	<p>2. Le passage de la rivière »</p> <p><i>Lance la balle sur le ballon pour qu'il franchisse la rivière.</i></p> <p><i>L'équipe qui réussit à atteindre la berge adverse avec le ballon a gagné.</i></p> <p>Variantes</p> <p><i>Varié le matériel, la largeur de la rivière,</i></p> <p><i>Organiser plusieurs jeux en parallèle.</i></p> <p><i>Placer plusieurs ballons dans la rivière.</i></p>	<p><i>Lance-t-il dans l'axe?</i></p> <p><i>S'engage-t-il dans le jeu?</i></p>
Adapter la forme du lancer: à l'objet au but recherché	<p>3. Le ballon-couloir »</p> <p><i>Les coureurs effectuent le parcours aller et retour sans se faire toucher.</i></p> <p><i>Les lanceurs essaient de toucher le plus possible de coureurs.</i></p> <p><i>On change de rôle à la fin du jeu.</i></p> <p>Variantes</p> <p><i>Varié les dimensions du couloir, les objets lancés.</i></p>	<p><i>Lance-t-il dans l'axe?</i></p> <p><i>S'engage-t-il dans le jeu?</i></p>

SITUATIONS DIAGNOSTIQUES

Balles de tennis, sacs de graines, médecine-ball

Cerceaux, anneaux, cordelettes, bâtons, frisbees, plots, zones matérialisées

Objectifs	Dispositif-Consignes Situations de jeux	Comportements recherchés																																																						
<p style="color: blue; font-size: small;">Se confronter lors d'une même séance A différents lancers Occuper les rôles de lanceur... puis d'évaluateur -</p>	<p><i>But :Lancer loin en poussant, à bras cassé, en rotation.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer à bras cassé(sacs de graines), 2. Lancer en tournant (anneaux, frisbees cordelettes...). 3.Lancer en poussant (balles de basket...). 4.Lancer à bras cassé (balles de tennis.), 5. Lancer en tournant (cerceaux. cordelettes) 6. Lancer en poussant (médecine-ball.) <p style="color: blue;">Situations en ateliers</p> <p><i>Effectue le parcours avec un camarade en respectant le sens. Lance à tous les ateliers. Complète la grille d'observation lorsque ton camarade lance.</i></p> <p style="color: blue;">Variantes</p> <p><i>Modifier la taille des zones de réception Approcher ou éloigner la zone de lancer. Varier la hauteur des obstacles. Travailler en ateliers plutôt qu'en parcours. Utiliser d'autres matériels: balles lestées, bâtons, comètes...</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">prénom :</th> <th colspan="5">lancers réussis (par lancer 1 point pour la zone 1, 2 points pour la zone 2, etc.)</th> </tr> <tr> <th></th> <th>zone 1</th> <th>zone 2</th> <th>zone 3</th> <th>zone 4</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>atelier 1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>atelier 2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>atelier 3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>atelier 4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>atelier 5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>atelier 6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>TOTAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	prénom :	lancers réussis (par lancer 1 point pour la zone 1, 2 points pour la zone 2, etc.)						zone 1	zone 2	zone 3	zone 4	TOTAL	atelier 1						atelier 2						atelier 3						atelier 4						atelier 5						atelier 6						TOTAL						<p style="color: blue;">Comportements moteurs</p> <p>L'enfant...</p> <p><i>Lance-t-il à bras cassé? La main passe-t-elle par-dessus la tête? La jambe avant est-elle opposée au bras lanceur?</i></p> <p><i>Lance-t-il en poussant?</i></p> <p><i>Finit-il face à l'aire de lancer?</i></p> <p><i>Orienté-t-il le lancer vers le haut (45°) ?</i></p> <p><i>Est-il de profil?</i></p> <p style="color: blue;">Comportements sociaux</p> <p>L'enfant...</p> <p><i>S'engage-t-il dans l'activité?</i></p> <p><i>Respecte-t-il le dispositif matériel?</i></p> <p><i>Se déplace-t-il avec son binôme?</i></p>
prénom :	lancers réussis (par lancer 1 point pour la zone 1, 2 points pour la zone 2, etc.)																																																							
	zone 1	zone 2	zone 3	zone 4	TOTAL																																																			
atelier 1																																																								
atelier 2																																																								
atelier 3																																																								
atelier 4																																																								
atelier 5																																																								
atelier 6																																																								
TOTAL																																																								

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

lancer loin à bras cassé

balles de tennis, de handball, balles lestées, cordelettes, anneaux, sacs de graines, de sable...

Objectifs	Dispositif-Consignes Situations de jeux	Comportements recherchés
Augmenter la quantité d'énergie Améliorer le placement des appuis	<p>« La pelote basque » but : Faire rebondir la balle le plus loin possible. <i>Lance le plus fort possible contre le mur. Essaie d'atteindre la zone la plus éloignée.</i></p>	<i>Lancer de plus en plus fort</i>
	<p>« Le chamboule-tout » but : Lancer loin devant soi. <i>Place un pied dans chaque cerceau. Essaie de faire tomber les quilles depuis la zone la plus éloignée</i></p>	<i>Augmenter l'amplitude du geste Avoir la jambe avant opposée au bras lanceur</i>
Construire des trajectoires efficaces	<p>But :Lancer loin par-dessus l'élastique. <i>Lance par-dessus le fil tendu. Lance le plus loin possible.</i> variantes <i>Avancer/reculer la zone de lancer. Utiliser des objets différents. Changer de main (et changer la position des pieds dans les cerceaux). Lancer avec/sans élan. Modifier la hauteur du fil. Rattraper la balle après un rebond contre le mur.</i> Évaluation <i>Reprendre une des situations de la séance ou une des situations diagnostiques précédentes: concours par équipe par addition des points marqués en trois lancers, jeu de la pelote basque adaptée (contre le mur), 1 contre 1, rattraper la balle avant le deuxième rebond.</i></p>	<i>Lancer dans l'axe Orienter le lancer vers le haut</i>

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Lancer loin en poussant

basket-ball, de football, médecine-ball (1 kg, 2 kg), balles lestées...

Objectifs	Dispositif-Consignes Situations de jeux	Comportements recherchés
Augmenter la quantité d'énergie	<p>« Le passe-fil » But :Lancer loin par-dessus l'élastique. <i>Lance par-dessus le fil.</i> <i>Essaie d'atteindre la zone la plus éloignée.</i></p>	<p><i>Orienter le lancer vers le haut</i></p> <p><i>Se grandir</i></p>
Améliorer le placement des appuis	<p>« Le mur cible » but :Lancer pour atteindre le mur. <i>Place un pied dans chaque cerceau.</i> <i>Essaie d'atteindre le mur depuis la zone la plus éloignée.</i></p>	<p><i>Avoir la jambe avant opposée au bras lanceur</i></p>
Construire des trajectoires efficaces	<p>« Le gagne-terrain » but :Lancer loin devant soi. <i>Lance le plus loin possible.</i> <i>Relance de l'endroit où l'objet lancé par ton camarade est retombé.</i> <i>Celui qui n'arrive plus à atteindre le camp adverse a perdu.</i> variantes <i>Avancer/éloigner la zone de lancer.</i> <i>Utiliser des objets différents.</i> <i>Lancer à deux mains, à une main.</i> <i>Lancer avec/sans élan.</i> <i>Modifier la hauteur du fil.</i> <i>Jouer à 1 contre 1, en équipe (gagne-terrain).</i> Evaluation <i>Reprendre une des situations de la séance ou une des situations diagnostiques précédentes:</i> <i>concours par équipe par addition des points marqués en trois lancers,</i> <i>franchir une distance donnée (1/2 terrain de handball) en moins de lancers possibles.</i></p>	<p><i>Lancer de plus en plus fort</i> <i>Pousser à deux mains vers l'avant et vers le haut</i></p> <p><i>Finir en appui sur la jambe avant</i></p> <p><i>Respecter la règle du jeu</i></p>

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

lancer loin en rotation

But : Lancer l'objet loin devant soi en effectuant un mouvement de rotation.

Anneaux, petits cerceaux, balles lestées, Cordelettes, frisbees, poteaux, élastique, Situations en ateliers : Trois ateliers tournants (3 fois 12 minutes).

Objectifs	Dispositif-Consignes Situations de jeux	Comportements recherchés
Passer de... lancer ... à... lancer en rotation	<p>« Cordelettes »</p> <p>Place ton bras qui tient la cordelette vers l'arrière, regarde ton bras et lance la cordelette vers l'avant, loin devant toi.</p>	<p>Effectuer une rotation du buste</p> <p>Prendre de l'élan avec balancement du bras</p>
	<p>« Balles lestées, cerceaux »</p> <p>Prends la balle lestée des mains du camarade placé derrière toi et lance-la loin devant toi en la tenant des deux mains.</p> <p>Garde tes pieds dans le cerceau.</p>	<p>Partir de profil, effectuer une rotation du buste, loin vers l'arrière et jeter à deux mains loin vers l'avant</p> <p>Enchaîner la prise de la balle et le lancer</p>
	<p>« Cerceaux »</p> <p>Lance le cerceau par-dessus l'élastique en le tenant d'une main et en le balançant d'arrière vers l'avant.</p> <p>variantes</p> <p>Varier la distance.</p> <p>Varier les objets à lancer</p> <p>Varier la hauteur de l'élastique.</p> <p>Évaluation</p> <p>Organiser un jeu sous forme de concours en reprenant une des situations déjà faite.</p>	<p>Partir de profil par rapport à la cible, pied avant opposé au bras lanceur</p> <p>Lancer à une main vers l'avant et vers le haut</p> <p>Suivre du regard l'objet lancé</p> <p>Respecter la direction</p> <p>Lancer à droite pour les droitiers, à gauche pour les gauchers</p>

SITUATIONS D'EVALUATION

Lancer loin

But : Mesurer ses progrès. - Alternier les rôles de lanceur, juge, secrétaire.

Situations en ateliers : Un atelier pour chaque type de lancer.

Balles de football, balles de tennis, Sacs de graines, anneaux

Objectifs	Dispositif-Consignes Situations de jeux	Comportements recherchés																																		
Évaluation terminale	<p>Lancer loin à bras cassé » Lance le sac de graines le plus loin possible</p>	<p>Passer la main par-dessus la tête</p> <p>Opposer la jambe d'appui au bras lanceur</p>																																		
	<p>Lancer lourd en poussant Lance l'objet en essayant d'atteindre la cible. Reculer d'une zone à chaque lancer réussi. Note la dernière zone de la grille dans laquelle tu as réussi à atteindre la cible. «</p>	<p>Arriver à lancer lourd en poussant</p>																																		
Adapter le geste aux différents objets et aux différentes situations	<p>Lancer en rotation » Lance l'anneau le plus loin possible (situation 5 de la fiche diagnostique). Exemples de grilles d'évaluation</p>	<p>Finir face à l'aire de lancer</p> <p>Lancer orienté vers le haut</p>																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Equipe 1</th> <th>Lancer1</th> <th>L2</th> <th>L3</th> <th>L4</th> <th>L5</th> <th>total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Atelier 1</td> <td>Aaaaa</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>bbbbbb</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>At 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Equipe 1		Lancer1	L2	L3	L4	L5	total	Atelier 1	Aaaaa								bbbbbb							At 2										
	Equipe 1		Lancer1	L2	L3	L4	L5	total																												
	Atelier 1	Aaaaa																																		
		bbbbbb																																		
At 2																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>s</th> <th colspan="2">Bras cassé</th> <th colspan="2">En poussant</th> <th colspan="2">En rotation</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Comportements observés</td> <td>Jbe appui opposé au bras lanceur</td> <td>La main passe au dessus de la tête</td> <td>Lancer orienté à 45°</td> <td>Lancer en poussant</td> <td>Lancer dans l'axe</td> <td>Lancer en « coup droit »</td> </tr> <tr> <td>Aaa</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>bbb</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ccc</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	s	Bras cassé		En poussant		En rotation		Comportements observés	Jbe appui opposé au bras lanceur	La main passe au dessus de la tête	Lancer orienté à 45°	Lancer en poussant	Lancer dans l'axe	Lancer en « coup droit »	Aaa							bbb							ccc							
s	Bras cassé		En poussant		En rotation																															
Comportements observés	Jbe appui opposé au bras lanceur	La main passe au dessus de la tête	Lancer orienté à 45°	Lancer en poussant	Lancer dans l'axe	Lancer en « coup droit »																														
Aaa																																				
bbb																																				
ccc																																				