|  |
| --- |
|  |
|  |

**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).** |