

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 1 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :

OBJECTIF LECON : Découverte de l'activité et des règles de sécurité

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Présentation de l'activité	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>Les règles de sécurité actives et passives.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	Adopter immédiatement les règles de sécurité	Etre attentif aux règles de sécurité. Prendre en compte les observations transmises	maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation
<p>Opérations à réussir : Adopter immédiatement les règles de sécurité, en respectant la zone de sécurité, le déplacement avec le javelot tenu verticalement, le ramassage du javelot redressé par la queue, intégrer que le règlement du javelot est étroitement lié à la sécurité des pratiquants et observateurs</p>				
<p>Organisation : Les élèves observent le dispositif mis en place et les consignes de sécurité et règlementaires démontrées par l'enseignant.</p>				
<p>Remédiations : Ecoute non négociable, revenir sur les incompréhensions et les redéfinitions des consignes par les élèves</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 1 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :

OBJECTIF LECON : Découverte de l'activité et des règles de sécurité

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remédiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 1 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :

OBJECTIF LECON : Découverte de l'activité et des règles de sécurité

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan dans l'axe Etre attentif au lanceur et au javelot	Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe). <input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser. <input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives. <input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.	Adopter immédiatement les règles de sécurité Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière	Etre attentif aux règles de sécurité. Prendre en compte les observations transmises Résister à « aller rechercher son javelot». Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.	maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation
Opérations à réussir : Lanceurs : Adopter immédiatement les règles de sécurité, en respectant la zone de sécurité, Lancer sans élan dans l'axe, en étant de face, javelot tenu au dessus de la tête, viser un cerceau <u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot				
Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets				
Remédiations : - Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2 ^{ème} , puis le 3 ^{ème} progressivement + lancer de face, main recul, javelot niveau des yeux (augmentation du chemin de lancement)				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 1 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :

OBJECTIF LECON : Découverte de l'activité et des règles de sécurité

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan de profil, javelot piquant dans l'axe	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité. Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot». Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Adopter immédiatement les règles de sécurité, en respectant la zone de sécurité, Lancer sans élan dans l'axe, en étant de profil, javelot tenu pointe au niveau des yeux, viser un cerceau., Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remédiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 2 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :
réglementairement

OBJECTIF LECON : Application des règles de sécurité, lancer

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remédiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 2 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :
règlementairement

OBJECTIF LECON : Application des règles de sécurité, lancer

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan de profil, javelot piquant dans l'axe Repérer si l'essai est règlementaire ou non	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Adopter immédiatement les règles de sécurité, en respectant la zone de sécurité, Lancer sans élan dans l'axe, en étant de profil, , Lancer en opposant main lanceuse et pied avant ,viser un cerceau. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 2 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :
règlementairement

OBJECTIF LECON : Application des règles de sécurité, lancer

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan de profil, javelot piquant dans l'axe, pose du pied avant starter du lancer Repérer si l'essai est règlementaire ou non	Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement). <input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser. <input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives. <input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.	Adopter immédiatement les règles de sécurité Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière Augmenter le chemin de lancement : 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. Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.	Etre attentif aux règles de sécurité. Prendre en compte les observations transmises Résister à « aller rechercher son javelot». Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.	maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables
Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Adopter immédiatement les règles de sécurité, en respectant la zone de sécurité, Lancer sans élan dans l'axe, en étant de profil, javelot tenu pointe au niveau des yeux, viser un cerceau. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant, lancer à la pose du pied avant <u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides				
Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets				
Remédiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2 ^{ème} , puis le 3 ^{ème} progressivement				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 3 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : lancer règlementairement dans l'axe, créer une trajectoire parabolique

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remédiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 3 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : lancer règlementairement dans l'axe, créer une trajectoire parabolique

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan de profil, en jouant sur l'angle d'envol, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est règlementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer sans élan, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p> <p>Déterminer la hauteur de fil optimale permettant de créer un nangle d'envol favorable à une trajectoire parabolique</p>				
<p>Organisation : Cinq hauteurs de fil sont proposées. Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité.</p> <p>Alternance lancer / observer tous les 5 jets</p>				
<p>Remédiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 3 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : lancer réglementairement dans l'axe, créer une trajectoire parabolique

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan de profil, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer sans élan, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 4 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remèdiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 4 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer sans élan de profil, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est règlementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer sans élan, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 4 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 3 appuis d'élan de profil, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan marché</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 3 appui d' élan, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 5 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remèdiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 5 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 3 appuis d'élan de profil, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan marché</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 3 appui d' élan, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 5 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 3 appuis d'élan de profil, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p> <p>+ Accélération progressive du rythme par augmentation de l'amplitude du pas croisé (prise d'avance des appuis)</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 6 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remèdiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 6 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 3 appuis d'élan de profil, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras. Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p> <p>+ Accélération progressive du rythme par augmentation de l'amplitude du pas croisé (prise d'avance des appuis)</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 6 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 5m +3 appuis d'élan en pas croisés, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 5m en pas croisé + 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p> <p>+ Accélération progressive du rythme par augmentation de l'amplitude du pas croisé (prise d'avance des appuis)</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 7 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remèdiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 7 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 5m +3 appuis d'élan en pas croisés, angle d'envol optimal, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 5m en pas croisé + 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, en faisant passer le javelot par-dessus un fil, et le faire piquer dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p> <p>+ Accélération progressive du rythme par augmentation de l'amplitude du pas croisé (prise d'avance des appuis)</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 7 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 5m +3 appuis d'élan en pas croisés, angle d'envol autonome, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 5m en pas croisé + 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, faire piquer le javelot dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p> <p>+ Accélération progressive du rythme par augmentation de l'amplitude du pas croisé (prise d'avance des appuis)</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 8 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :

OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remédiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 8 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 5m +3 appuis d'élan en pas croisés, angle d'envol autonome, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est réglementaire ou non et la qualité de la trajectoire	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p><input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p><input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p><input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 5m en pas croisé + 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, faire piquer le javelot dans un cerceau placé dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique</p> <p><u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets</p>				
<p>Remèdiations : Si javelot désaxé ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoire, puis dans le 2^{ème}, puis le 3^{ème} progressivement</p> <p>+ Accélération progressive du rythme par augmentation de l'amplitude du pas croisé (prise d'avance des appuis)</p>				
<p>Bilan :</p>				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 8 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 2	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Lancer avec 5m +3 appuis d'élan en pas croisés, sans repères, javelot piquant dans l'axe, Repérer si l'essai est règlementaire ou non et la qualité de la trajectoire	Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement). <input type="checkbox"/> Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser. <input type="checkbox"/> Les règles de sécurité actives et passives. <input type="checkbox"/> Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.	Adopter immédiatement les règles de sécurité Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière Augmenter le chemin de lancement : 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. Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer. Observer la position du javelot lors du lancer Lancer après élan accéléré	Etre attentif aux règles de sécurité. Prendre en compte les observations transmises Résister à « aller rechercher son javelot». Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.	maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action
Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : Lancer après 5m en pas croisé + 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, faire piquer le javelot dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique sans repères extérieurs mais avec aide de l'observateur <u>observateurs</u> : mettre une croix sur la fiche à l'endroit où tombe le javelot et entourer les croix correspondant aux jets non valides, conseiller le lanceur				
Organisation : Les lanceurs lancent en cascade et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité. Alternance lancer / observer tous les 2 jets				
Remédiations : Dynamique des couples lanceur / observeurs				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 9 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe :

OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Echauffement	S'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer	Etre attentif aux règles de fonctionnement. Prendre en compte les observations transmises	Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi
Opérations à réussir : Réaliser le circuit d'échauffement en suivant sa check list				
Organisation : Par 2, suivre les indications de la fiche, chaque élève est responsable de la qualité de l'échauffement de son partenaire				
Remédiations : Insister sur les placements segmentaires et l'utilité de chaque exercice en fonction de l'objectif, introduction de l'échauffement spécifique				
Bilan :				

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

LECON N° 9 DU CYCLE Javelot niveau 1 classe : OBJECTIF LECON : créer une trajectoire parabolique en augmentant le chemin de lancement

SITUATION 1	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDE	SOCLE COMMUN
Préparation de l'évaluation Mise en situation	<p>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</p> <p>☒ Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.</p> <p>☒ Les règles de sécurité actives et passives.</p> <p>☒ Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.</p> <p>La mesure</p>	<p>Adopter immédiatement les règles de sécurité</p> <p>Etre capable de lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol dans l'axe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière</p> <p>Augmenter le chemin de lancement : Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</p> <p>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</p> <p>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</p> <p>Identifier les caractéristiques de la validation d'un lancer.</p> <p>Observer la position du javelot lors du lancer</p> <p>Lancer après élan accéléré</p>	<p>Etre attentif aux règles de sécurité.</p> <p>Prendre en compte les observations transmises</p> <p>Résister à « aller rechercher son javelot».</p> <p>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</p>	<p>maîtriser la langue dans les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>
<p>Opérations à réussir : <u>Lanceurs</u> : 3 essais consécutifs Lancer après 5m en pas croisé + 3 appuis d'élan entre les lattes et de profil, faire piquer le javelot dans l'axe, en créant une trajectoire parabolique sans repères extérieurs</p> <p><u>observateurs</u> : remplir la fiche d'évaluation</p>				
<p>Organisation : Les lanceurs lancent individuellement et vont chercher les javelots sur ordre de l'enseignant. Les observateurs remplissent la fiche dans la zone de sécurité.</p>				
<p>Remèdiations :</p>				
<p>Bilan :</p>				

Compétence attendue :

A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.

Respecter les règles de sécurité.

Situation d'évaluation : Lancer le plus loin possible un javelot avec élan réduit.

Evaluation des Capacités, attitudes et connaissances

Du pratiquant

- Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan, le javelot tenu entre deux doigts en butée contre la cordée et paume de la main orientée vers le haut, coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude.
- 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.

Ces critères ainsi que les connaissances s'évaluent au regard du chemin de lancement de l'élève et de la qualité de la trajectoire.

Liées aux autres rôles :

- Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (zone d'élan, lieu et nature de la chute du javelot).

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1
N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

□ Observer la position du javelot lors de l'élan et du lancer d'un de ses
Camarades.

□ Se placer de façon sécuritaire durant le lancer de son camarade pour
Observer et communiquer des informations fiables précises et claires.

Ces critères ainsi que les attitudes s'évaluent au regard de la qualité de traitement et d'utilisation des fiches d'évaluation formatrices.

Socle commun :

Les fiches d'évaluations formatrices contribuent à la Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables et à la Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action

Evaluation :

Prise de performance du lancer avec élan réduit, les 3 essais sont enchaînés par le même élève. La performance est déterminée par la moyenne des performances des lancers.

Note / 20 :

Elle est attribuée au vu des critères suivants :

- qualité du chemin de lancement (5 points)
- trajectoire de l'engin (10 points)
- Traitement des fiches et attitude (5 points)

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

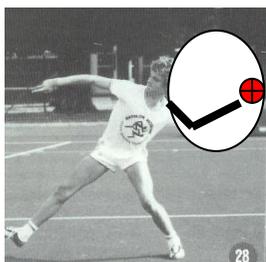
Qualité du chemin de lancement	Traitement des fiches	Trajectoire de l'engin	
chemin de lancement long : Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras, en opposant main lanceuse et pied avant, lancer à partir de la pose du pied avant	5pts Utilise les informations	Parabolique (T1)	
		Dans l'axe	10pts
		Proche axe	9pts
		désaxé	8pts
chemin de lancement long : même critères moins 1	4pts	Tendance verticale (T2)	
		Dans l'axe	7pts
		Proche axe	6pts
		Désaxé	5pts
Chemin de lancement long : idem moins 2	3pts	Tendance horizontale (T3)	
		Dans l'axe	4pts
		Proche axe	3pts
		Désaxé	2pts
Chemin de lancement restreint un seul critère présent	2pts	Sous l'horizontale (T4)	
		Dans l'axe	1pt
		Proche axe	1pt
		Désaxé	1pt
Chemin de lancement restreint, un seul critère présent mais limité	1pt	Négatif Les utilise superficiellement Axe : zone 1 Proche axe : zone 2 Désaxé : zone 3	

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

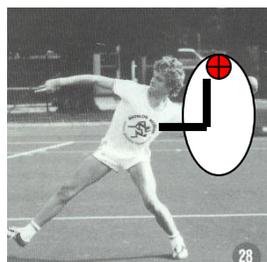
Essai non réglementaire	Opt		Opt
-------------------------	-----	--	-----

Interprétation du chemin de lancement



Ici le chemin de lancement est long

Tous les critères sont présents



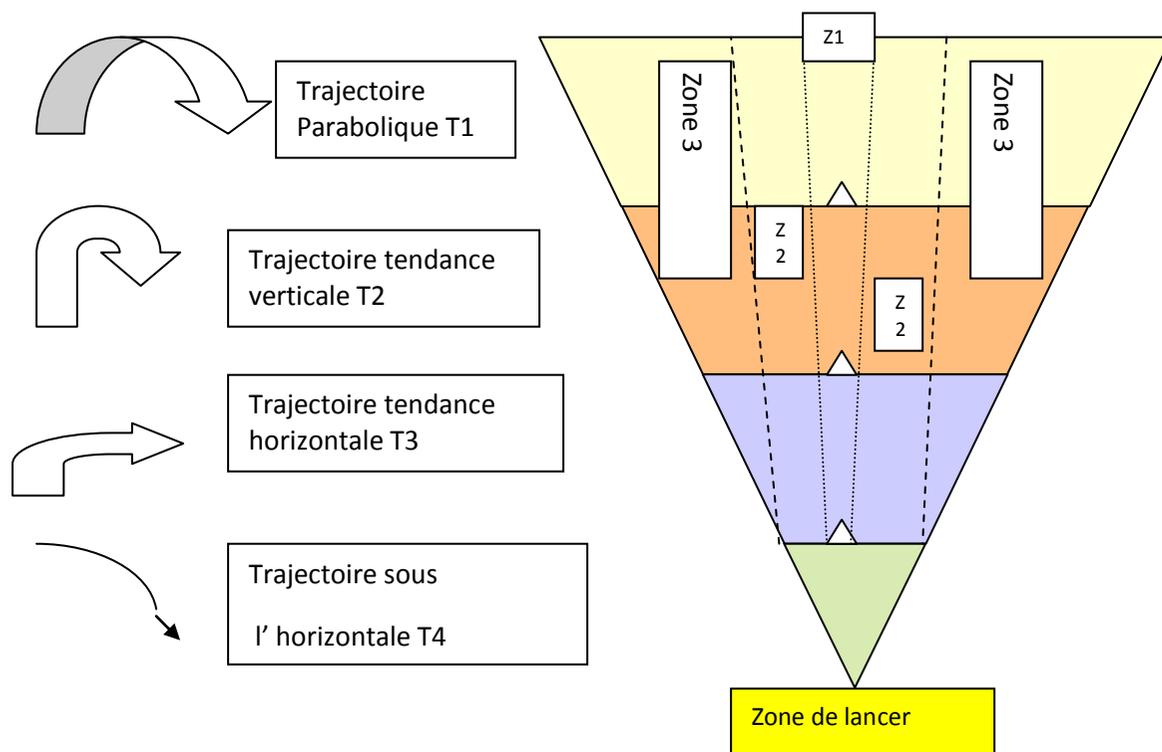
ici le chemin est restreint

le bras n'est pas allongé

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot niveau1

N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

Interprétation de la qualité de la trajectoire



PROJET D'ECHAUFFEMENT

Il s'agit pour le coach de faire réaliser la check list suivante à son athlète.

CHECK LIST ECHAUFFEMENT

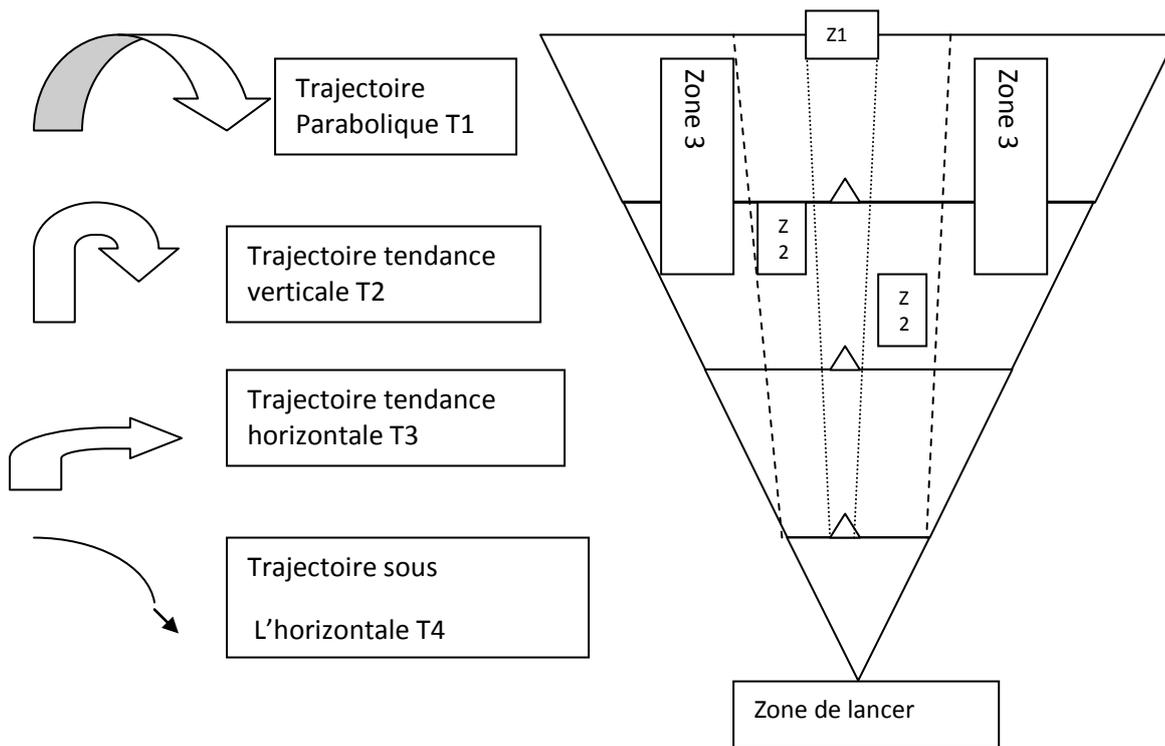
1. faire 4 allers retour (60 m) en trottinant
2. échauffement des articulations : tête, épaules, coudes, poignet, hanches, genoux, chevilles
3. faire 2 allers en talons fesses et retours en trottinant
4. faire 2 allers en montées genoux et retours en trottinant
5. faire 2 allers et retours en pas chassés
6. faire 2 allers jambes tendus retours en trottinant
7. faire 2 allers talons fesses en arrière retours en marchant
8. faire 2 accélérations progressives
9. faire 2 départs à fond sur 20 m
10. aller boire de l'eau

Construire un cycle en termes de compétences : l'exemple du javelot en 6^{ème} niveau 1
N.Dombrowski, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique, 2010

FICHE EVALUATION JAVELOT NIVEAU 1
OBSERVATEUR :

CLASSE :

NOM :



Placer le symbole correspondant à l'endroit de la chute du javelot

Entourer les jets non règlementaires

Performances :

- 1.
- 2.
- 3.