

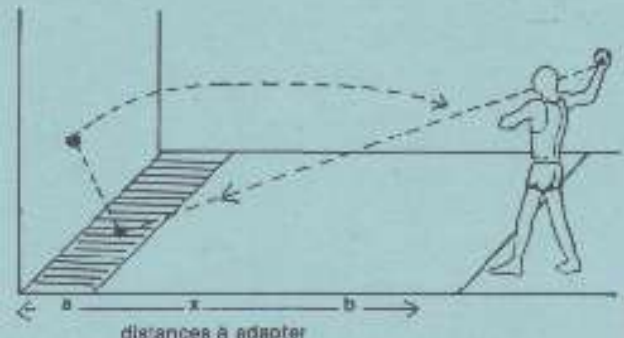
Thème : Activités athlétiques – lancer de balles ou vortex en distance vers le lancer du javelot

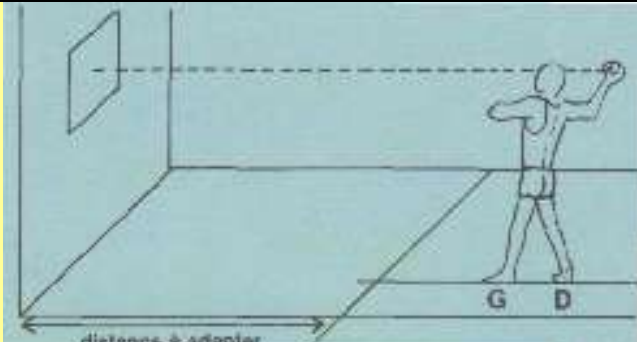
Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
lancer : « lancer le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

Passer d'une forme globale du geste à un lancer à bras cassés

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
	Lancer fort dans la zone délimitée au sol au pied du mur. La balle doit revenir après rebond au mur ; ne pas s'avancer en avant de la ligne.	Des balles Un mur	Faire tomber la balle dans la zone délimitée et récupérer la balle dans les mains.
	Lancer fort dans le cerceau au sol par-dessus la barre. Le cerceau au sol doit se trouver à au moins 3 mètres de la barre.	Des cerceaux Des poteaux Des élastiques	Faire tomber la balle dans le cerceau.

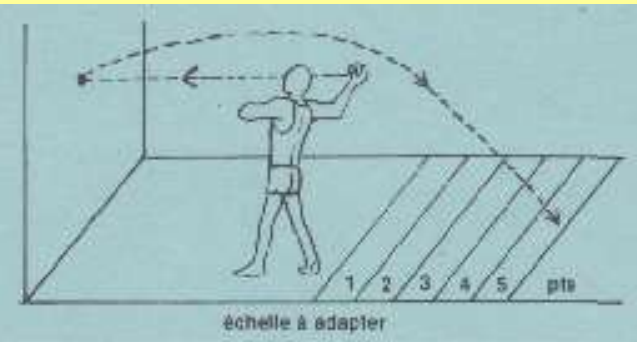
	Positionner une cible sur un mur à une distance d'environ 10 m de la zone de lancer puis faire varier la position de la cible de manière à changer les appuis au sol.	Un mur Une craie. Des balles	Atteindre la cible en lançant à bras cassée.
--	--	---	---

Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
lancer : « lancer le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

Passer d'un geste étriqué à un geste ample

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
	Lancer le plus fort possible contre le mur pour que la balle, au rebond, tombe le plus loin possible.	Des balles Un mur	Faire tomber la balle dans la zone la plus éloignée de la zone de lancement

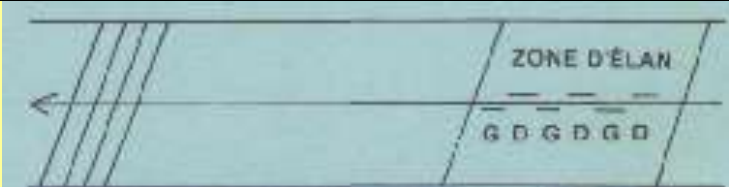
	Lancer le plus loin possible vers l'avant puis en faisant un pas chassé avant de lancer.	Des balles ou vortex	Faire tomber la balle dans la zone la plus éloignée.
--	--	----------------------	--

Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
lancer : « lancer le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

Passer d'un lancer ample à un lancer dynamique cad avec élan

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
	Lancer le plus loin possible après avoir utilisé toute la zone pour accélérer son élan	Des balles ou vortex Une zone d'élan délimitée (3m maxi)	Faire une course de 4/5 foulées dans l'axe du lancer puis lancer le plus loin possible.