







Conditions	Moi	Nom : Duc Michaël	
	L'autre	Nombre d'E : 16	Conditions classe (filles / garçons) :
Matériel			

ROSACE des sens :
Se sentir bien - Expérimenter - Créer -
S'entraîner - Défi - Participer

Objectif général :	Perfectionner la technique de lancer du disque		
Objectif (s) spécifique(s) :	Les élèves vivent différentes expériences de jets en rotation avec chambre à air . Par la suite, ils essaient d'appliquer cela avec le disque.		

Temps	Activités d'apprentissage (Scénario, contenus, exercices, etc.)			SENS	Type d'organisation Formes de groupement	Matériel Documents didactiques
	Mise en train : Différents jeux intégrant la chambre à air :					
5'	<p>Jets sans élan sur une cible</p> <p><i>Une instruction sur les consignes de sécurité dans le lancer du disque/pneu est nécessaire</i> (organisation, récupération de l'engin, etc.).</p> <p>Deux équipes lancent des chambres à air en direction de piquets plantés à différentes distances. Introduire la notion de chemin d'accélération : les 3 premiers essais sont réalisés avec le regard déjà orientés vers les piquets (corps face à l'aire de lancer), les 3 essais suivants sont réalisés avec le regard porté dans la direction opposée (corps orienté vers l'arrière, la main suit la trajectoire des anneaux de Saturne). (Possibilité d'entraîner les 2 côtés)</p> <p>Apprentissage de la volte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une volte sur une ligne : départ avec le pied gauche en avant (pour lanceur droitier), les bras à l'horizontale. Après la rotation, s'arrêter sur la ligne et rester en équilibre.  			Se sentir bien, Expérimenter	2 équipes	Chambre à air, cerceaux
7'	<p>Apprentissage de la volte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une volte sur une ligne : départ avec le pied gauche en avant (pour lanceur droitier), les bras à l'horizontale. Après la rotation, s'arrêter sur la ligne et rester en équilibre.  			Expérimenter, Défi	2 équipes en colonne	Chambre à air, piquets
10'	<ul style="list-style-type: none"> - Lancer avec le bras droit Lancer avec le bras gauche - Idem avec une canne suédoise sur les épaules (importance de l'engagement des jambes). - Enchaîner 3 rotations successives entre 2 lignes. - lancer une chambre à air avec une volte en direction d'une cible (piquets, cible au sol). <p>Remarque : de nombreux exercices destinés à développer l'orientation et l'équilibre peuvent être de bons compléments dans cette phase de l'apprentissage. On pense notamment aux rotations sur bancs retournés, etc.</p>			S'entraîner	Sur une ligne, dans un couloir 2 équipes en colonne	Lignes, couloirs, canne suédoise, cerceaux

	<p>Lancer le disque sans élan et avec une volte</p> <p>Une instruction sur la tenue du disque est nécessaire pour les débutants.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'exercice « Boccia avec le disque » consiste à faire rouler le disque au sol en direction d'une cible. Il permet de faire comprendre à l'élève que le disque doit rouler autour de l'index à l'éjection. - Lancer le disque sans élan, avec un placement correct des pieds. Idem que pour l'exercice avec chambre à air, d'abord avec une faible amplitude (3x) puis avec une amplitude complète (long chemin d'accélération). Le déclenchement du mouvement commence par la rotation du pied, puis suivent le genou, la hanche, le haut du corps et la main. - Lancer le disque avec une volte. L'élève se situe en dehors du cercle de lancer, seul son pied gauche (pour lanceur droitier) est déjà dans le cercle. Après avoir placé son disque en arrière, bras à l'horizontale, il déclenche la volte en prenant appui sur son pied gauche (GDG). <p>En fonction de la place disponible en dehors de la cage (dans une zone sécurisée), les élèves qui attendent peuvent réaliser des exercices sans engin (répétition de volte dans cerceaux).</p>	S'entraîner	En diagonale (avec suffisamment de distance entre les élèves)	Disques (0.75-1kg)
Remarques	<p><u>Activité pour le contrôle de l'apprentissage / Contrôle de l'objectif (Organisation/Outils/Critères de réussite) / Remédiations</u></p>			