



Conditions		Moi	Nom : Duc Michaël
		L'autre	Conditions classe (filles / garçons) :
		Matériel	10 ballons en mousse, 8 ballons lourds (2-3kg), cerceaux, cônes

ROSACE des sens : Se sentir bien - Expérimenter - Créer - S'entraîner - Défi - Participer	Objectif général :	Acquérir et développer les mouvements clés des lancers par l'utilisation de ballon lourds
	Objectif (s) spécifique(s) :	Les élèves adoptent un bon placement initial, réalisent le mouvement selon une séquence correcte (du pied à la main) et dans une amplitude maximale.

		Activités d'apprentissage (Scénario, contenus, exercices, etc.)				
Temps		Mise en train : Jeu « Du balai »		SENS	Type d'organisation Formes de groupement	Matériel Documents didactiques
4'		<p>2 équipes s'affrontent de chaque côté d'une corde tendue, d'un filet de volleyball (salle) ou d'un but de football. Chaque équipe dispose du même nombre de ballons en mousse. Au signal, les élèves les lancent (par une poussée à 2 jambes et 2 mains) dans le terrain adverse, par-dessus le filet. Au coup de sifflet final, quelle équipe a réussi au mieux à vider son terrain ?</p> <p>Variante : Ballon par-dessus la corde : Essayer de lancer la balle à 2 mains de manière à ce qu'elle tombe dans le camp adverse. Si l'adversaire arrive à la rattraper, il peut la renvoyer depuis le même endroit.</p>		Se sentir bien Participer	2 équipes de 8	10 Ballons en mousse, filet de volley, cônes
8'		<p>Echauffement spécifique avec le ballon lourd (2 à 3kg)</p> <p>Les élèves sont par 2 (dos à dos) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ils se passent le ballon lourd par le côté (10x dans chaque sens) - Ils se passent le ballon lourd par-dessus la tête et entre les jambes (10x dans chaque sens) <p>Les élèves sont par 2 (face à face) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ils réalisent l'un après l'autre 10x un 8 entre les jambes (répéter dans chaque sens) - Ils s'échangent 10 passes en étant en appui sur une seule jambe et en tentant de maintenir l'équilibre (1^{ère} série dans l'axe, puis à gauche et droite) <p>Progression technique</p> <p><i>Une instruction sur les consignes de sécurité dans les lancers est nécessaire</i> (organisation, récupération de l'engin, etc.). Les élèves sont par 2 (face à face). Ils effectuent 2 séries de 6 lancers pour chaque exercice, selon les indications du maître d'éducation physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer frontal avec poussée des 2 mains et blocage d'une jambe - Lancer frontal avec poussée des 2 mains et blocage d'une jambe après avoir marché sur GDG pour un élève droitier - Lancer de côté, sans élan, avec une rotation de la hanche - Lancer de côté, après avoir marché sur GDG, avec une rotation de la hanche - Lancer de côté, avec un élan rythmé par « tam-ta-tam » (GDG), avec une rotation de la hanche - Lancer en pas-chassés, départ dos à l'aire de lancer, avec la poussée finale à une main 		Expérimenter	Elèves par 2	1 ballon lourd pour 2
15'		<p>Progression technique</p> <p><i>Une instruction sur les consignes de sécurité dans les lancers est nécessaire</i> (organisation, récupération de l'engin, etc.). Les élèves sont par 2 (face à face). Ils effectuent 2 séries de 6 lancers pour chaque exercice, selon les indications du maître d'éducation physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer frontal avec poussée des 2 mains et blocage d'une jambe - Lancer frontal avec poussée des 2 mains et blocage d'une jambe après avoir marché sur GDG pour un élève droitier - Lancer de côté, sans élan, avec une rotation de la hanche - Lancer de côté, après avoir marché sur GDG, avec une rotation de la hanche - Lancer de côté, avec un élan rythmé par « tam-ta-tam » (GDG), avec une rotation de la hanche - Lancer en pas-chassés, départ dos à l'aire de lancer, avec la poussée finale à une main 		S'entraîner	2 lignes face à face (avec suffisamment d'espace entre les participants)	1 ballon lourd pour 2

10'	Lancer aux points	Défi	Soit concours individuel, soit concours par équipe	Ballons lourds ou poids, Cerceaux
Remarques	<p>Par le technique du pas-chassés, l'élève essaie d'atteindre des cibles au sol rapportant des points. Les cases situées au milieu et celles qui sont le plus loin rapportent le plus de points. Dans l'idéal, le concours se réalise dans un cercle de poids (2.13 m), sinon des aires de lancer peuvent être construites.</p> <p>Activité pour le contrôle de l'apprentissage / Contrôle de l'objectif (Organisation/Outils/Critères de réussite) / Remédiations</p>			