

## Ressources pour la classe

**Compétence attendue :**

**A partir d'un élan réduit (demi-volte, départ de face) avec déplacement continu des appuis, réaliser la meilleure performance possible en éloignant le disque de l'axe de rotation. Respecter les règles de sécurité et assumer un rôle d'observateur.**

<u>Connaissances</u>	<u>Capacités</u>	<u>Attitudes</u>
<p><u>Connaissances du pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité : quand lancer, quand aller rechercher les disques</li> <li>• Relation vitesse du disque-éloignement du disque de l'axe de rotation</li> <li>• Savoir que le disque quitte la main par l'index + connaître le sens de rotation du disque</li> <li>• Trajectoire optimale</li> <li>• Position favorable du disque (départ à plat)</li> </ul> <p><u>Connaissances de soi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître sa propre vitesse de rotation</li> <li>• Connaître son record.</li> </ul> <p><u>Connaissances liées aux autres rôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les règles de sécurité liées au lanceur, à l'observateur et à la recherche de l'engin.</li> </ul>	<p><u>Du pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au cours du chemin de lancement faire passer son engin de l'arrière bas vers l'avant haut à partir d'une position fléchie des jambes.</li> <li>• Utiliser la force centrifuge sans agripper l'engin pour éloigner le trajet du disque de l'axe de rotation.</li> <li>• Avancer dans l'aire d'élan en prenant une avance des appuis par rapport aux épaules.</li> <li>• Etre capable de se situer dans l'espace</li> <li>• Fixer le côté gauche (pour un lanceur droitier) et finir grand et équilibré sur ses appuis au moment du lâcher, face à la zone de chute.</li> <li>• Faire ricocher son engin au sol dans le sens horaire pour un droitier .</li> <li>• Se préparer sur un plan général selon les principes de progressivité avant un échauffement plus spécifique.</li> <li>• Stabiliser une performance proche de ses ressources.</li> </ul> <p><u>Liées aux autres rôles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer un critère pour apporter une information ou renseigner son camarade.</li> <li>• Se placer de façon sécuritaire pendant le lancer de son camarade.</li> </ul>	<p><u>Du pratiquant</u></p> <p><u>Attitudes générales :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai conscience et je respecte les règles et les zones de sécurité</li> <li>• Je respecte les consignes de travail</li> </ul> <p><u>Attitudes dans l'apprentissage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'écoute, je comprends, j'essaie</li> <li>• Je persévère et j'accepte de répéter</li> <li>• J'accepte de remettre en cause ce que je sais déjà faire afin de passer à un niveau supérieur</li> <li>• J'accepte de faire un atelier de remédiation différent de l'atelier mobilisant la majorité de la classe</li> </ul> <p><u>Liées aux autres rôles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'accepte d'être observateur pour aider un camarade à progresser</li> </ul>

**LIENS AVEC LE SOCLE :**

- C1 : verbaliser et connaître des termes techniques spécifiques à l'activité
- C3 : comprendre la notion de chemin de lancement et d'amplitude de celui-ci / comprendre comment s'acquiert la vitesse et comment la conserver au cour du lancer (accélérer) / comprendre l'importance de la vitesse dans le lancer sans confondre vitesse maximale et vitesse optimale
- C6 : travailler avec tous / situations d'entraide / ne pas critiquer ni se moquer mais au contraire participer pour aider l'autre à progresser
- C7 : être capable de suivre une consigne, de toujours respecter les règles de sécurité et de travailler en autonomie (différenciation du travail donné aux élèves en fonction de leurs compétences initiales)

## Ressources pour la classe

**Compétence attendue :**

A partir d'un élan, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en optimisant les prises d'avance en torsion et en translation du train inférieur.

Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

<u>Connaissances</u>	<u>Capacités</u>	<u>Attitudes</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le principe des prises d'avance en torsion et en translation</li> <li>• Mots à connaître : Torsion-détorsion, Energie, emmagasiner-restituer</li> <li>• Notion de pivot (pied gauche au départ) puis pied droit sur la reprise d'appui au centre du cercle</li> <li>• Règles d'un fonctionnement en toute sécurité</li> <li>• Règlement pour mesurer un jet.</li> <li>• Connaître son record</li> </ul>	<p><u>Du pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des informations visuelles et proprioceptives (torsion, détorsion, relâchement, grandissement, accélération).</li> <li>• Se placer pour lancer : armer par rotation des épaules vers l'arrière, flexion des jambes et placement du bras lanceur dans un rythme lent.</li> <li>• Faire prendre de l'avance aux appuis et la conserver pendant la translation et la rotation.</li> <li>• Progresser avec les jambes fléchies et les appuis rasants vers l'avant en restant équilibré et en accélérant.</li> <li>• Conserver les épaules vissées et le poids du corps sur la jambe arrière.</li> <li>• Faire face avant et se grandir en finale (réaction sur l'appui gauche)</li> <li>•</li> </ul> <p><u>Liées aux autres rôles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer des critères pour donner des informations.</li> <li>• Se préparer seul à la réalisation de jets à intensité élevée</li> <li>• Mesurer un jet.</li> </ul>	<p><u>Du pratiquant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre réflexif sur sa pratique.</li> <li>• Se concentrer sur les modalités de réalisation de ses lancers</li> <li>• Accepter de s'exercer sur des situations d'apprentissage plus contraignantes.</li> </ul> <p><u>Liées aux autres rôles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'investir dans le collectif : -Renseigner son camarade sur les conditions de réalisation de son lancer, l'aider à s'évaluer, juger.</li> <li>• Respecter les principes d'un fonctionnement sécuritaire.</li> </ul>

**LIENS AVEC LE SOCLE :**

-C1 : Maîtriser la langue pour rendre compte des observations réalisées.

-C3 : comprendre les notions d'angle d'envol / Incidence de l'angle d'envol et le la vitesse sur la performance

-C6 : Co-organisation, entraide dans l'amélioration de la réalisation motrice à partir d'indicateurs communs.

-C7 : Assumer et réaliser des choix techniques