

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35 '

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

Séance n° 1

Situation 6 : prise de performances	Situation 1 et évolution 1 et 2
-------------------------------------	---------------------------------

Séance n° 2

Evolution 3 de la situation 1	Situation 2
-------------------------------	-------------

Séance n° 3

Situation 6 : mesurer les progrès	Situation 3
-----------------------------------	-------------

Séance n° 4

Situation 4 et évolution 1

Séance n° 5

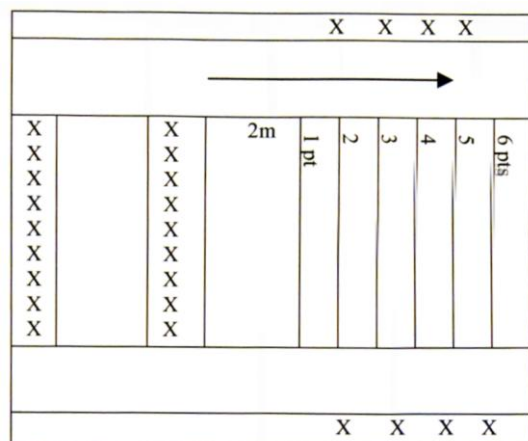
Evolution 1 de la situation 4	Situation 5 et évolution 1
-------------------------------	----------------------------

Séance n° 6

Evolution 1 de la situation 5	Situation 6 : mesurer les progrès
-------------------------------	-----------------------------------

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Pieds décalés / de face



Lancer en opposant main lanceuse et pied avant

But : Atteindre avec le poids une zone cible éloignée, sans élan

Organisation : -3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Aire de lancer matérialisée.
- 1^{ère} zone de 2 m puis les autres placées tous les 0,50 m.
- Des points par zone
- 5 lancers consécutifs par élève

Règle : -Lancer de face

Critère de réussite :

- Marquer le maximum de points en 5 lancers
- Franchir la distance minimum

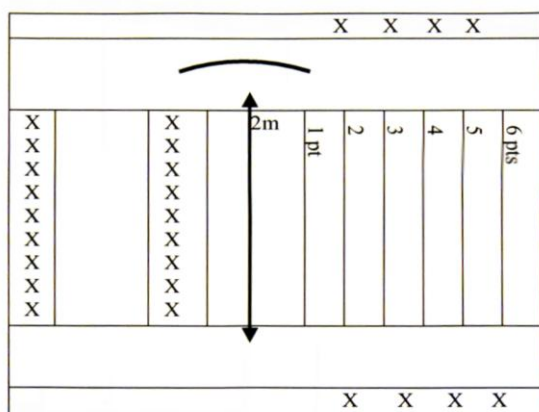
Modalités d'exécution: (à construire progressivement)

- Lancer les pieds décalés, pied avant opposé au bras lanceur
- Le poids est collé dans le creux du cou

Evolutions:

- 1 - Lancer pieds décalés avec le pied gauche devant
- 2 - Lancer pieds décalés avec le pied droit devant
- 3 - Lancer dans sa position optimale de profil

Situation 2 Par-dessus



Lancer en opposant main lanceuse et pied avant

B : Atteindre une zone cible en lançant par-dessus l'obstacle sans élan

OR : -3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

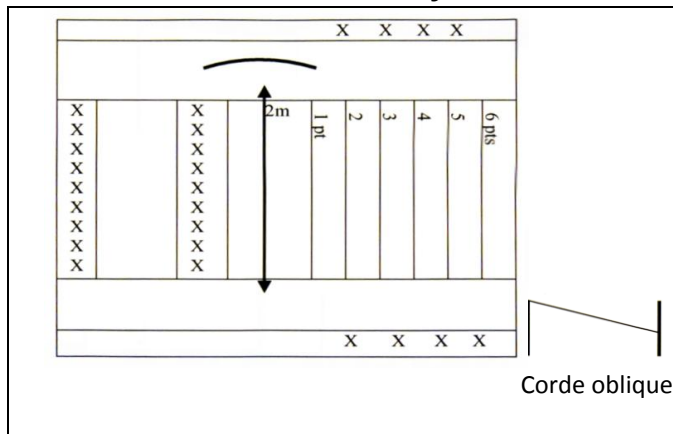
- Une corde placée à 1m des lanceurs et à 1, 50 m de hauteur
- Si 2 dispositifs, des hauteurs de cordes différentes
- Une aire de lancer matérialisée
- 1^{ère} zone de 2m puis les autres placées tous les 0,50 m
- Des points par zone
- 5 lancers consécutifs par élève

R : - Lancer de face

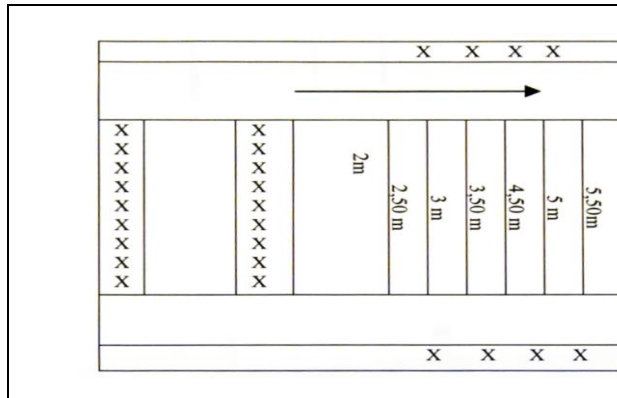
CR : - Marquer le maximum de points en 5 lancers

ME : - Fléchir les jambes au départ

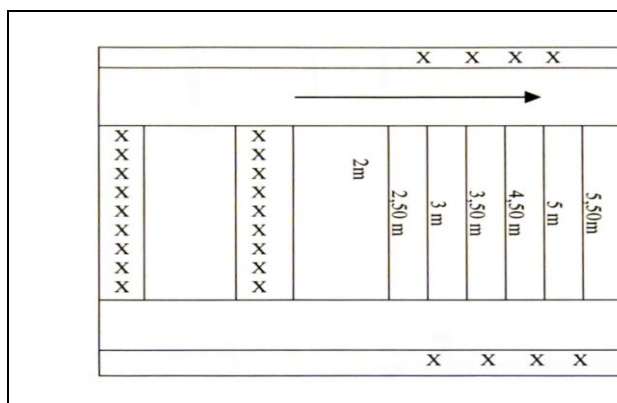
- Finir le lancer vers l'avant et vers le haut. Pousser sur les jambes
- Le poids est collé dans le creux du cou, coude écarté

Situation 3**La bonne trajectoire****Choisir sa trajectoire optimale**

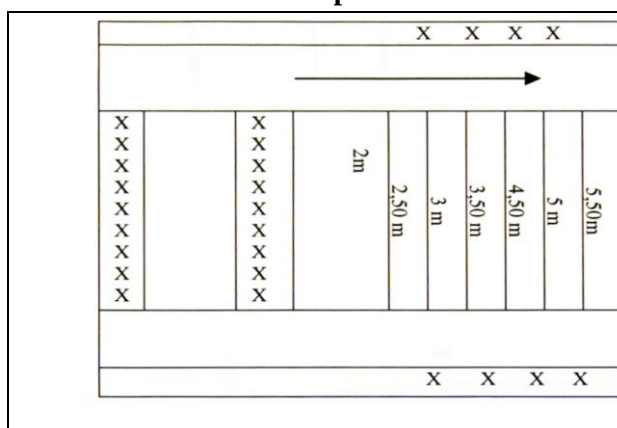
- B :** - Lancer la balle par-dessus la corde
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge
 - Une corde placée à 1m des lanceurs et d'une hauteur de 2m d'un côté à 1m de l'autre
 - Une aire de lancer matérialisée par 3 zones de lancer en fonction de la hauteur de la corde
 - 7 lancers consécutifs par élève
 - Après 2 essais, changer de zone
 - Au 7^{ème} essai, choisir la zone (hauteur de la corde) la plus adaptée
R : - Lancer de face
CR : - Lancer au-delà de la zone interdite (sur 5 lancers).
ME : - Fléchir les jambes au départ
 - Finir le lancer vers l'avant et vers le haut. Pousser sur les jambes

Situation 4**De coté****Lancer de profil**

- B :** - Lancer le plus loin possible
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge
 - Des zones de réception différenciées
 - 1^{ère} zone de 2 m puis les autres placées tous les 0,50 m.
 - 5 lancers consécutifs par élève.
CR : Améliorer par rapport au premier lancer.
ME : - Conserver le plus longtemps possible le poids collé dans le creux du cou, coude écarté
EV : 1 - Avec la corde à franchir (à 1 m des lanceurs)

Situation 5**Avec élan****Coordonner un élan et le lancer**

- B :** - Lancer le plus loin possible avec un élan
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge
 - Des zones de réception différenciées
REGLE : - Elan avec un pas chassé de profil
CR : - Améliorer le premier lancer
ME : - Rester équilibré pendant le pas chassé
 - Enchaîner sans interruption l'élan et le lancer
 - Conserver le plus longtemps possible le poids collé dans le creux du cou, coude écarté
 - Finir le lancer vers l'avant
EV : 1 - Lancer 5 fois en utilisant son élan optimal

Situation 6**Prise de performance****Réaliser une performance mesurée en distance**

- B :** - Lancer le plus loin possible
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge
 - Une zone de prise d'élan
 - 1^{ère} zone de 2m puis les autres placées tous les 0,50 m
 - 5 lancers consécutifs par élève
CR : - Lancer le plus loin possible
ME : - Retrouver progressivement les modalités d'exécution acquises
Pour la séance 3 : prévoir une corde (obstacle)

A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE

- Lancer un poids d'1 kg au-delà de 4,5 m au moins 3 fois.