

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, 2 et 3
-------------------------------------	------------------------------------

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

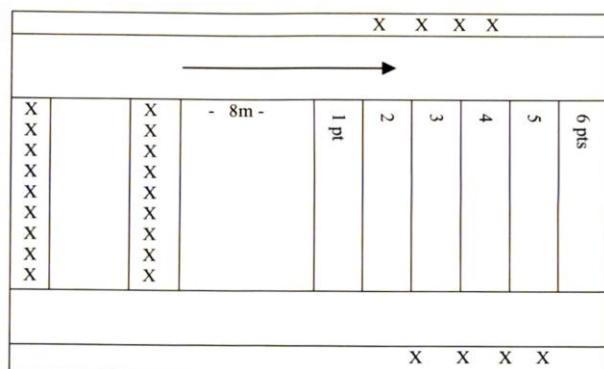
Evolution 1 de la situation 4	Situation 5 et évolution 1
-------------------------------	----------------------------

Séance n° 6

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

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Les pieds décalés



Lancer en opposant main lanceuse et pied avant

But: - Atteindre avec la balle une zone cible éloignée, sans élan

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

- l'aire de lancer matérialisée
- 1^{ère} zone de **8m** puis les autres placées **tous les 2 m**
- 5 lancers consécutifs par élève

Critères de réussite:

- Marquer le maximum de points en 5 lancers
- Franchir la distance minimum (8m)

Modalité d'exécution : (à construire progressivement)

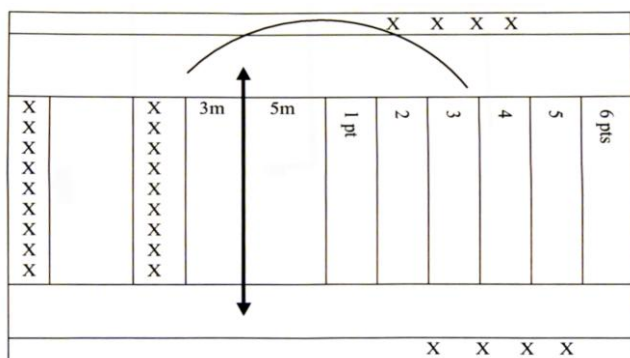
- Lancer les pieds décalés, pied avant opposé au bras lanceur

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

Situation 2 Par-dessus

Lancer haut pour lancer loin



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

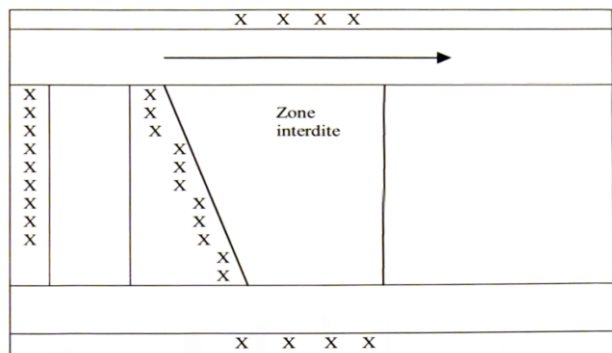
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Une corde placée à 3m des lanceurs et à 2m de hauteur
- Si 2 dispositifs, des hauteurs de cordes différentes
- Une aire de lancer matérialisée
- 1^{ère} zone de réception à 8m puis les autres placées tous les 2 m
- 5 lancers consécutifs par élève

CR : Marquer le maximum de points en 5 lancers

ME : - Départ de profil

- Finir le lancer vers l'avant

Situation 3**Monter / descendre****Lancer de profil avec le bras le plus en arrière**

B : - Lancer la balle derrière la zone interdite, sans élan

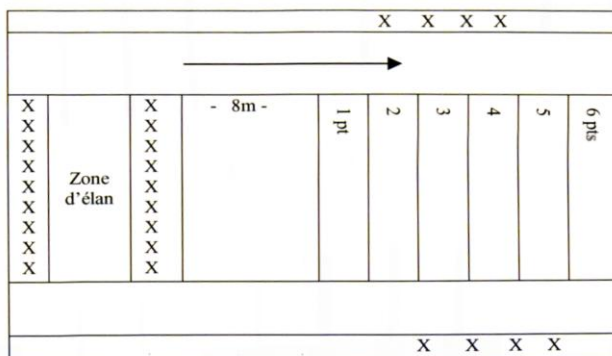
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Une aire de lancer matérialisée avec des places numérotées en fonction de la longueur de la zone interdite
- Elèves placés en fonction de leur performance.
- 5 lancers consécutifs par élève.

R : - A chaque essai, chaque élève change de place en fonction du fait qu'il a franchi ou non la zone. Place plus facile ou plus difficile

CR : Lancer 3 fois au-delà de la zone interdite (sur 5 lancers).

ME : Lancer en reculant la main le plus loin possible de l'épaule tout en conservant le lancer en bras cassé.

Situation 4**Avec un élan****Enchaîner pas chassé et lancer**

B : - Lancer le plus loin possible avec un seul pas chassé d'élan

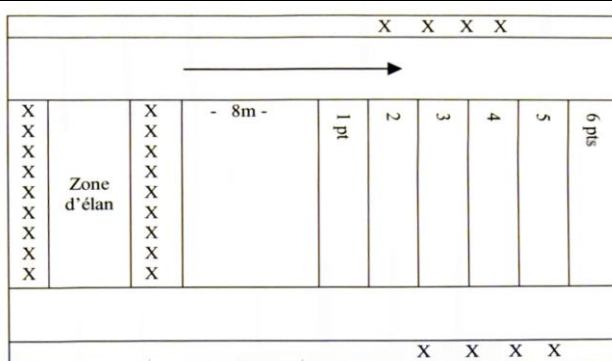
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Une zone de prise d'élan, des zones de réception numérotées tous les 2 m
- 5 lancers consécutifs par élève

CR : Améliorer le premier lancer.

ME : - Enchaîner le pas chassé et le lancer sans s'arrêter
- Conserver au départ le bras lanceur loin derrière

EV : 1 - Avec la corde à franchir (à 3m des lanceurs)

Situation 5**Le meilleur élan****Enchaîner l'élan et lancer à bras cassé**

B : - Lancer le plus loin possible la balle en trouvant la prise d'élan la plus adaptée (nombre de pas chassés)

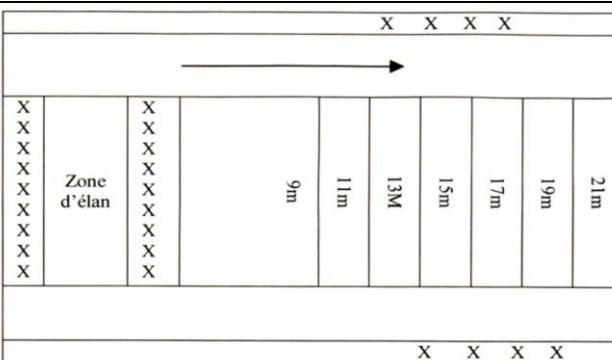
OR : - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Distances d'élan variables (de 1 à 5 pas chassés)
- Des zones de réception numérotées

CR : - Améliorer le premier lancer
- Déterminer la prise d'élan la plus efficace

ME : - 2 à 3 pas chassés
- 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, **des zones de réception indiquant des distances tous les 2 m.**
- 5 lancers consécutifs par élève.

CR : Lancer le plus loin possible en améliorant sa performance

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 une balle légère au-delà de 13 mètres au moins trois fois