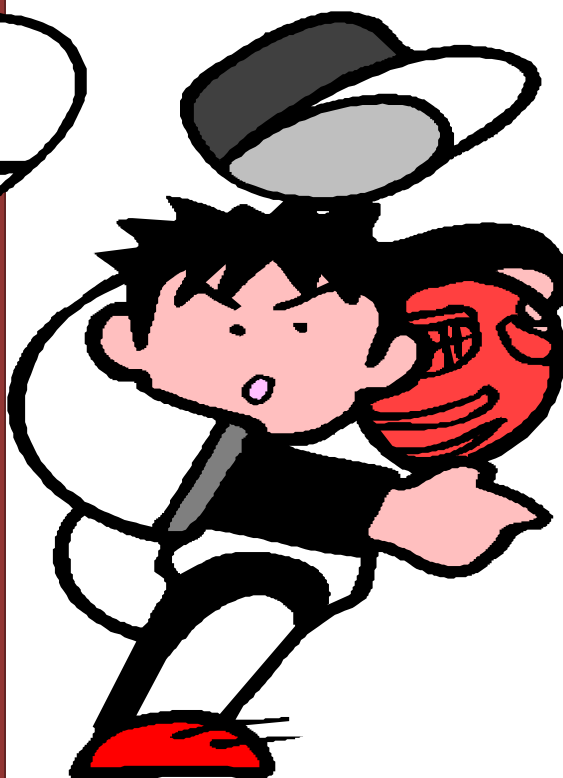
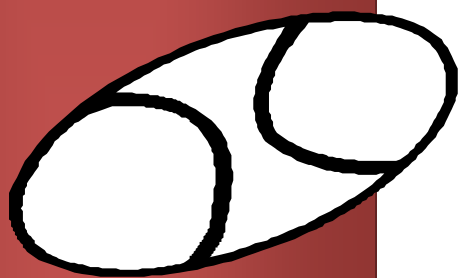


Le lanceur

1^{re} année du 2^e cycle du primaire



PRODUCTION DU SERVICE DE
L'ENSEIGNEMENT
AU PRIMAIRE

Marin Fafard et Georges Piotrowski,
enseignants en collaboration avec
Maxime Brosseau, conseiller pédagogique
en éducation physique et à la santé

11 mai 2012

Titre	Nombre de périodes
LE LANCEUR	8 périodes de 54 minutes

Intention pédagogique	Cette situation d'apprentissage et d'évaluation amènera l'élève à développer les éléments techniques liés à la projection par-dessus l'épaule.
-----------------------	--

Production attendue	L'élève doit choisir l'objet, la cible et la distance sur laquelle il exécute ses lancers en fonction de ses capacités. L'élève doit exécuter son enchainement en respectant les éléments techniques enseignés. Ensuite, il évalue sa démarche et ses résultats au niveau de la réussite et des défis à relever.
---------------------	--

Domaine général de formation	Santé et bien-être
	AXE DE DÉVELOPPEMENT : MODE DE VIE ACTIF ET CONDUITE SÉCURITAIRE

Compétence transversale	Se donner des méthodes de travail efficaces
-------------------------	--

Compétence disciplinaire	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
--------------------------	---

Apprentissages (savoirs essentiels) à mobiliser par l'élève du 2e cycle selon le programme et la progression des apprentissages	Maitrise des connaissances liées à l'agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques : <u>Les principes de coordination</u> - Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements (dissociation, liaison, continuité, etc.) <u>Le vocabulaire lié au matériel utilisé</u> - Nommer les objets <u>Les actions de locomotion</u> - Les déplacements avec ou sans obstacle - Faire des pas chassés - o Action de manipulation (<i>projection d'objets sans outil</i>) Lancer par-dessus l'épaule une variété d'objets vers une cible <u>La réception d'objets avec ou sans outil</u> - Attraper une variété d'objets à deux mains <u>La pratique sécuritaire d'activités physiques</u> - Utiliser le matériel de façon sécuritaire en fonction des types d'activités physiques - Identifier des situations potentiellement dangereuses - o Identifier des comportements à adopter
--	---

Une description de la production attendue et des contraintes associées

Planifier et exécuter en continuité un enchaînement d'actions motrices de locomotion et de manipulation. Évaluer sa démarche à partir de ses réussites et de ses difficultés.

Contraintes :

- ✓ **Un choix parmi deux objets :** balle ou ballon PG50
- ✓ **Un choix parmi trois cibles :**
 - o cadre de tchoukball
 - o cible au mur (cerceau de 60 cm) dont la base est placée à une hauteur de 1,20 mètre
 - o cible au mur (ligne) à une hauteur de 3 mètres
- ✓ **Un choix parmi deux distances de la projection**
 - o 3 mètres de la cible (ligne au sol)
 - o 5 mètres de la cible (ligne au sol)
- ✓ **Une technique de lancer :**
 - o par-dessus l'épaule
- ✓ **L'élève doit exécuter :**
 - o Deux pas chassés avant la projection
 - o Une projection par-dessus l'épaule à l'intérieur de la cible (cadre et cerceau) au-dessus de la ligne des 3 mètres
 - o En continuité dans l'enchaînement (sans pause et sans arrêt)

Évaluation							
Type(s) d'instrument(s) de mesure				Personne(s) impliquée(s)			
Questionnement	X	Grille d'appréciation		Enseignant-groupe	X	Élève(s) - Élève(s)	X
Grille d'observation	X	Autre(s)		Enseignant-élève(s)	X	Élève seul	X

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques		
Critères d'évaluation	Éléments observables	Critères de réussite
Cohérence de la planification	Sélection : d'actions motrices et d'enchainements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité	L'élève choisit l'objet, la cible et la distance sur laquelle il exécutera ses lancers en fonction de ses capacités.
Efficacité de l'exécution	Exécution et ajustement : d'actions motrices et d'enchainements	L'élève exécute son enchainement de pas et de lancers en continuité, et ce, en respectant les éléments techniques enseignés.
Pertinence du retour réflexif	Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats	L'élève évalue sa démarche et ses résultats au niveau de la réussite et des défis à relever.

Résumé de la situation d'apprentissage - LE LANCEUR

PHASES DE LA SITUATION	
Préparation	
ACTIVITÉ 1 ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES	- Présentation des éléments techniques liés au lancer de précision - Définir avec les élèves le concept d'enchaînement
ACTIVITÉ 2 TÂCHE DIAGNOSTIQUE	- En forme avec Myg et Gym : coordination œil-main précision (Présentation vidéo et passation du test)
ACTIVITÉ 3 PRODUCTION ATTENDUE ET CONTRAÎTE	- Présentation des exigences et des contraintes de la tâche - Présentation des éléments observables et explications de la production attendue.
Réalisation	
ACTIVITÉ 4 TECHNIQUE DU LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE	- Échauffement au choix de l'enseignant - Lancer de précision - Lancer avec force - Tir sur les cônes
ACTIVITÉ 5 ACTIVITÉ DE LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE	- Échauffement au choix de l'enseignant - Lancer à son partenaire après 20 réceptions de suite - Lancer de précision et force sur le rideau séparateur - Lancer avec force - JEU - Tir sur les cônes
ACTIVITÉ 6 LES ATELIERS	- Échauffement au choix de l'enseignant - Atelier 1 : Lancer et attraper sur cadre - Atelier 2 : Lancer et attraper sans bonds (ballon PG50) - Atelier 3 : Lancer au mur et attraper la balle (trajectoire tendue) - Atelier 4 : Lancer au mur
ACTIVITÉ 7 RÉGULATION	- Révision en groupe sur les TRUCS - Échauffement : Le mime - Activité permettant la régulation des élèves
ACTIVITÉ 8 PRESTATION ET OBSERVATION	- Ateliers 1 et 2 : La revanche - Atelier 3 : Évaluation et observation
Intégration	
ACTIVITÉ 9 SYNTHÈSE ET AUTOÉVALUATION	- Retour sur la prestation - Autoévaluation de sa prestation et de sa démarche

LES ACTIVITÉS DE LA 3^E ANNÉE (2^E CYCLE)

ACTION EN CLASSE

Préparation

Activité 1	ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES	1 ^{er} cours
		5 minutes

Introduction :

Dans les prochains cours, nous allons apprendre à effectuer un **enchaînement** de pas suivi d'un lancer avec force et précision. En 2^e année, nous avons appris à faire un lancer avec précision.

Questionner les élèves sur les TRUCS utilisés en 2^e année

Réponse attendue : lâcher l'objet en direction de la cible (suivi).

Éléments techniques d'un LANCER de précision par-dessus l'épaule (TRUCS) (en annexe 4)

- Position du bras lanceur à 90 degrés (bras armé)
- Pied opposé au bras lanceur en avant
- Pointer la cible avec le bras opposé au bras lanceur
- Mouvement continu pour l'élan
- Lâcher l'objet en direction de la cible. Pointer la cible avec la main qui tenait l'objet.

Définir avec les élèves ce qu'est un enchaînement?

ENCHAÎNEMENT

Enchaîner sans interruption, un pas d'élan suivi d'un lancer avec force et précision.

Activité 2	TÂCHE DIAGNOSTIQUE	1 ^{er} cours
		30 minutes

Présenter et réaliser la tâche diagnostique à l'aide du test suivant :

Programme *En forme avec Myg et Gym* : coordination œil-main précision
(Lancer d'une balle à 5 mètres sur une cible).

Présentation d'un court vidéo de la tâche à effectuer à <http://enforme.rseq.ca>. Vous trouverez la vidéo sur le lien internet suivant : <http://enforme.rseq.ca/exercice12>

Variante :

- La tâche telle que présentée dans la vidéo peut être différente en demandant aux élèves d'effectuer un pas chassé avant de faire le lancer. Cette façon permet d'éviter certaines difficultés techniques.

Les élèves notent le résultat de la tâche diagnostique sur la fiche de l'élève en annexe 1. Ce résultat permet de guider l'élève dans son choix d'enchaînement en fonction de ses capacités.

Activité 3	PRODUCTION ATTENDUE ET CONTRAINTES	1 ^{er} cours
		10 minutes

Afficher dans le gymnase l'annexe 2 : Production attendue et critères de réussite

Présenter et expliquer aux élèves la production attendue, les exigences et les contraintes de la tâche :

Tu devras enchaîner 3 projections-réceptions d'un objet sur une cible à partir d'une distance de ton choix

Contraintes et exigences

- ✓ **Un choix parmi deux objets :** balle ou ballon PG50
- ✓ **Un choix parmi trois cibles :**
 - cadre de tchoukball
 - cible au mur (cerceau de 60 cm) dont la base est placée à une hauteur de 1,20 mètre
 - cible au mur (ligne) à une hauteur de 3 mètres
- ✓ **Un choix parmi deux distances de la projection :**
 - 3 mètres de la cible (ligne au sol)
 - 5 mètres de la cible (ligne au sol)
- ✓ **Une technique de lancer :**
 - Par-dessus l'épaule
- ✓ **L'élève doit exécuter :**
 - Deux pas chassés avant la projection
 - Une projection par-dessus l'épaule à l'intérieur de la cible (cadre, cerceau ou au-dessus de la ligne de 3 mètres)
 - En continuité dans l'enchaînement (sans pause et sans arrêt), exécution de trois lancers, un à la suite de l'autre avec le même objet
- ✓ **Réception de l'objet selon la cible choisie :**

- Sur la cible à 1, 20 mètre = après un bond
- Au-dessus de la ligne de 3 mètres = sans bonds
- Sur le cadre de tchoukball = sans bonds

✓ **Déplacement après la réception : en pas chassés**

Présenter les éléments observables sur lesquels les élèves seront évalués et les critères de réussite de la tâche.

Éléments observables	Critères de réussite
Sélection : d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité	L'élève choisit l'objet, la cible et la distance sur laquelle il exécutera ses lancers en fonction de ses capacités.
Exécution et ajustement : d'actions motrices et d'enchaînements	L'élève exécute son enchaînement de pas et de lancers en continuité, et ce en respectant les éléments techniques enseignés.
Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats	L'élève évalue sa démarche et ses résultats au niveau de la réussite et des défis à relever.

Réalisation

Activité 4	ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE DU LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE	2 ^e cours
		45 minutes

Matériel :

15 ballons PG50, 10 petits cônes, 10 cônes moyens, 10 grands cônes

Échauffement (au choix de l'enseignant)

Tâches :

A. Lancer de précision (15 min)

En équipe de deux avec un ballon. Pratique de lancer de précision sur une cible fixe (brique au mur) à une distance d'environ 3 mètres. Après deux lancers, c'est le tour du partenaire. Utiliser un lancer avec une trajectoire tendue.

Retour sur les moyens utilisés, apporter les correctifs aux problèmes et difficultés soulevés par les élèves. Exécuter de nouveau en tenant compte des correctifs

B. Lancer avec force (15 min)

Par observation de votre partenaire, vous allez chercher à découvrir les « TRUCS » qui permettent de lancer avec force.

En équipe de 2, un des élèves lance deux fois sur le rideau (tir tendu) pendant que l'autre observe.

Changer les rôles. Répéter de nouveau l'activité. Retour en groupe sur les TRUCS identifiés

C. Tir sur les cônes (15 min)

Tir de précision et un peu de force sur des cônes placés à une distance de 3, 5 ou 7 mètres.

Activité 5	ACTIVITÉ DE LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE	3 ^e cours
		45 minutes

Intention du cours :

Révision en groupe sur les TRUCS utilisés en 2^e année

ENCHAÎNEMENT

Enchaîner sans interruption, un pas d'élan, suivi d'un lancer avec force et précision

LANCER de précision par-dessus l'épaule :

- Position du bras lanceur à 90 degrés (bras armé)
- Pied opposé au bras lanceur en avant
- Pointer la cible avec le bras opposé au bras lanceur
- Mouvement continu pour l'élan
- Lâcher l'objet en direction de la cible, pointer la cible avec la main qui tenait l'objet

Dans les activités d'aujourd'hui, nous identifierons les TRUCS pour lancer avec force. Démonstration d'un élève qui a réussi au dernier cours.

Matériel :

25 ballons PG50, 20 cônes moyens

Échauffement : au choix de l'enseignant

Tâches : En équipe de deux avec un ballon/ deux élèves

A. Lancer à son partenaire après 20 réceptions de suite, recul d'un pas (10 min)

Lancer à une distance initiale de 3 mètres de son partenaire dans son champ de réception. Après 20 réceptions consécutives chacun des élèves recule d'une distance d'une longueur d'un pas (variable 20 à 30 cm) et ainsi de suite. S'il y a un mauvais lancer ou un échappé du ballon, les élèves recommencent à zéro. La distance maximale permise entre les deux élèves est de 7 mètres.

B. Lancer de précision et force sur le rideau séparateur (15 min)

Pratique de lancer de précision et force sur les sections du rideau séparateur. L'enseignant précise les distances et les sections du rideau pour effectuer les lancers. Après deux lancers, c'est le tour du partenaire. Les élèves en attente peuvent conseiller leurs pairs dans la technique utilisée. Utiliser un lancer avec une trajectoire tendue.

L'enseignant fait un retour sur les moyens utilisés, apporter les correctifs aux problèmes et difficultés soulevés par les élèves.

Exécuter de nouveau en tenant compte des correctifs.

Défi	Distance	Section du rideau
1	3 m	1 (bas), 2, 3 et 4(haute)
2	4 m	1 (bas), 2, 3 et 4(haute)
3	5 m	1 (bas), 2, 3 et 4(haute)
4	7 m	1 (bas), 2, 3 et 4(haute)

Hauteur maximale des sections du rideau (à titre indicatif)
Section 1 = 1 m
Section 2 = 2 m
Section 3 = 3 m
Section 4 = 4 m

C. Lancer avec force (10 min)

Par observation de votre partenaire, vous allez chercher à découvrir les TRUCS qui permettent de lancer avec force.

En équipe de deux, un des élèves lance dix fois sur le rideau (tir tendu) pendant que l'autre observe.

Changer les rôles. Répéter de nouveau. Retour en groupe sur les TRUCS identifiés.

Réponse attendue des élèves :

LANCER avec force :

- Mouvement rapide
- Rotation des hanches en premier, suivi de la rotation du tronc puis de l'épaule

D. JEU - Tir sur les cônes (10 min) Diviser le groupe classe en deux.

Tir de précision et un peu de force sur 20 cônes placés à une distance de 5 mètres. Les joueurs sont situés de part et d'autre derrière une ligne. Un point est accordé pour chaque cône déplacé de la ligne du milieu vers le camp adverse. Une fois tous les cônes renversés, recommencer la partie.

Régulation : corriger les élèves au besoin lors des activités

N.B. L'enseignant doit absolument mettre l'emphasis sur l'enchaînement du pas d'élan et du lancer

Dans un deuxième temps, les élèves ajoutent un ***pas d'élan*** avant chaque lancer.

Variante : L'enseignant pourrait demander deux pas d'élan ou plus.

Activité 6	LES ATELIERS	4 ^e et 5 ^e cours
		90 minutes

Intention :

Introduire les lancers avec élan suivi d'un lancer de précision et ajuster la force du lancer au besoin pour assurer la réception.

Lors du cours 5, à l'aide de l'annexe 1, les élèves notent sur leur fiche le choix effectué pour leur prestation finale dans deux cours. Effectuer un rappel des critères de réussite.

Explication des ateliers :

Tous les lancers des ateliers doivent être exécutés trois fois de suite avec un minimum d'un pas d'élan.

Matériel :

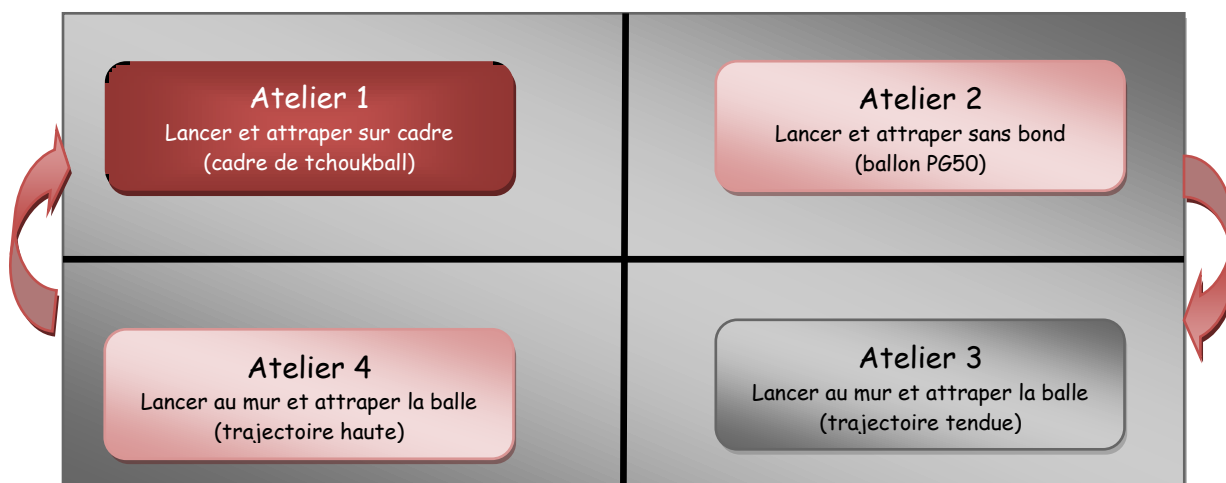
Atelier 1 : 4 cadres de tchoukball, 4 ballons PG50, 4 balles

Atelier 2 : 3 ballons PG50 par classe

Atelier 3 : 3 balles jaunes et 3 anneaux

Atelier 4 : 3 balles jaunes et 3 anneaux

Rotation à l'intérieur des ateliers 1 à 4



Atelier 1 : Lancer et attraper sur cadre (cadre de tchoukball)

Lancer et attraper un ballon qui est ***lancé au cadre*** à 3 ou 5 m de distance

1 ballon PG50/ 2 élèves

Lancer sans rebond au sol et attraper avec un rebond au sol

Atelier 2 : Lancer et attraper sans bonds (ballon PG50)

Lancer et attraper un ballon qui est ***lancé au mur*** à une distance de 3 ou 5 mètres.

1 ballon PG50/ 2 élèves

Lancer et attraper sans rebond au sol

Atelier 3 : Lancer au mur et attraper la balle (trajectoire tendue)

Lancer et attraper une balle jaune qui est ***lancée sur une cible au mur*** à une distance de 3 ou 5 mètres. La cible au mur (cerceau de 60 cm) est placée à une hauteur de 1,20 mètre.

1 balle/ 2 élèves

Lancer avec une **trajectoire tendue** et attraper sans rebond au sol

Atelier 4 : Lancer au mur et attraper la balle (trajectoire haute)

Lancer et attraper une balle jaune qui est ***lancée au mur*** à une distance de 3 ou 5 mètres. Sur une cible au mur (ligne) à une hauteur de 3 mètres.

1 balle/2 élèves

Lancer avec une **trajectoire haute** par-dessus un point de repère à 3 mètres de hauteur et attraper aucun rebond au sol.

Variante : Au deuxième cours, les élèves les plus habiles peuvent faire deux pas chassés avant la projection ou personnaliser leur enchaînement (mouvement du joueur de baseball).

Activité 7	RÉGULATION	6 ^e cours
		45 minutes

Intention :

Révision en groupe sur les TRUCS pour lancer avec force et précision suite à un pas d'élan. Les élèves doivent identifier les TRUCS.

Démonstration d'un élève qui réussissait au dernier cours. Identifier les techniques du lancer enseignées dans les cours précédents.

Matériel :

25 ballons PG50

Échauffement :

Le mime : L'élève simule l'action de lancer (sans ballon). Il doit ressentir le mouvement des hanches, des épaules et des bras. Il doit se déplacer en pas chassés dans le contexte d'un jeu de poursuite (tag).

Régulation : Ces activités visent à corriger les élèves au besoin en vue de leur prestation finale.

Activité 1 : 1 ballon/2 élèves

En équipe de deux, le premier lance trois fois le ballon sur le mur et attrape son ballon. L'élève 2 est l'observateur. Il apporte les correctifs et attrape le ballon si le joueur 1 en est incapable. Après trois tirs, on change de rôle.

Activité 2 : 1 ballon/5 à 6 élèves

En équipe de cinq ou six, le premier lance son ballon avec force sur le mur et doit l'attraper. Au deuxième tir, le joueur 2 doit l'attraper. Le jeu se poursuit ainsi.

Retour en grand groupe

Retour sur les TRUCS utilisés, démonstration d'élèves lançant avec précision et avec force.

Activité 8	PRESTATION ET ÉVALUATION	7 ^e et 8 ^e cours
		80 minutes

Intention :

Selon ce que vous avez appris lors des six derniers cours, dans quelle situation (sports) vous pouvez réutiliser les techniques de lancer? (baseball, football, ballon chasseur, etc.)

Amener les élèves à reconnaître les lieux de transferts possibles. Crois-tu que lorsque tu seras en 4^e, 5^e et 6^e année, tu auras à réutiliser les techniques de lancer? (handball, tchoukball, etc.).

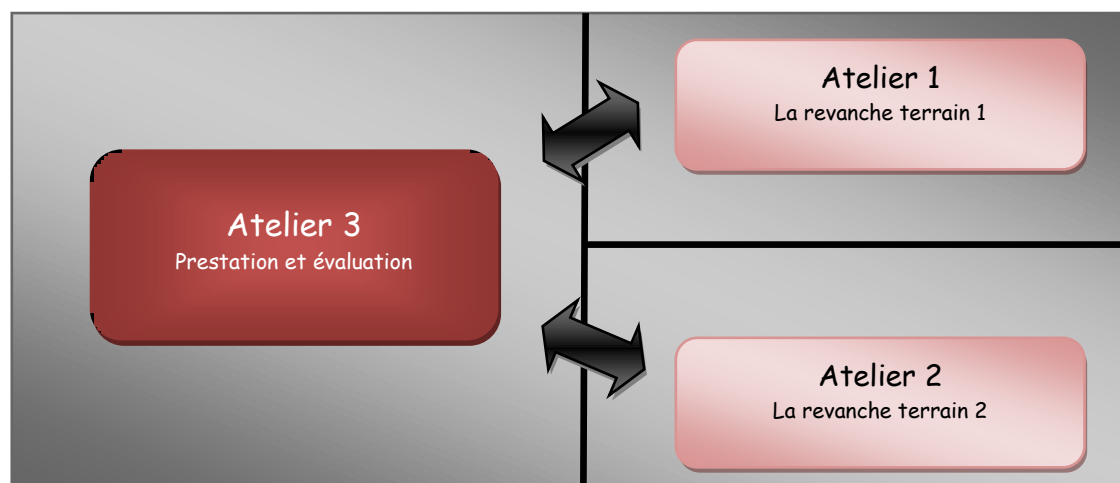
Retour en grand groupe sur les TRUCS utilisés, démonstration d'élèves lançant avec précision et avec force.

Matériel :

Ateliers 1 et 2 : 2 ballons PG50 et cônes

Atelier 3 : 4 cadres de tchoukball, ballons PG 50, balles

Rotation à l'intérieur des ateliers 1 à 3



Ces **trois ateliers** demandent des lancers variés de côté et par-dessus l'épaule.

Activités 1 et 2 - La revanche 1 ballon PG50/6 à 8 élèves

Diviser les équipes selon les habiletés à lancer et attraper

Au départ du jeu, tous les joueurs ont 5 points. Le joueur en possession du ballon lance au mur par un tir tendu, afin qu'un des autres joueurs ne puisse l'attraper. Un joueur ayant sa revanche peut perdre 1 point (voir conditions ci-dessous).

<i>Pas de perte de point ni de revanche si...</i>	<i>Il y a revanche si...</i>	<i>Perte d'un point lorsque le joueur ayant sa revanche...</i>
... un joueur attrape le ballon lancé	... un joueur touche le ballon sans l'attraper	... se fait toucher par son propre lancer au mur ... lance le ballon en dehors de l'aire de jeu ... a lancé le ballon et un autre joueur l'a attrapé

Dès l'instant qu'un joueur n'a plus de points, la partie recommence.

Atelier 3 : ÉVALUATION et OBSERVATION (Annexe 3)

Disposer les ateliers, ensuite les élèves pratiquent sur la cible où ils désirent être évalués. Chacun d'eux remet son plan d'action (Annexe 1).

L'élève doit exécuter, suite à un pas d'élan, un lancer avec force et précision. Il doit l'exécuter trois fois de suite.

À l'aide de la grille d'observation de l'annexe 3, l'enseignant évalue les élèves (colonne évaluation) sur les critères d'évaluation suivants : cohérence de la planification et efficacité de l'exécution.

Activité 9	SYNTHÈSE ET AUTOÉVALUATION	8 ^e cours 10 minutes
------------	-----------------------------------	------------------------------------

Autoévaluation de sa prestation

L'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions de la fiche de l'élève en annexe 1.

Répondre aux questions de la fiche de l'élève.

L'enseignant questionne, de façon verbale, les élèves sur leur prestation, leur démarche, leurs forces, les difficultés rencontrées, etc.

Exemples de questions :

- Avez-vous bien réussi votre prestation selon les contraintes fixées au départ? Pourquoi?
- Quels sont les bons coups que vous avez faits?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées dans votre démarche de travail (choix des défis, exécution, évaluation)?

Conserver les fiches de l'élève pour l'évaluation du critère d'évaluation « pertinence du retour réflexif ».

- ✓ Ce qui a bien fonctionné
- ✓ Des bonnes idées à retenir
- ✓ Ce qui n'a pas fonctionné
- ✓ Ce qu'il faut éviter
- ✓ Ce qui m'aurait été utile

Guide des annexes

Annexe 1 : Fiche de l'élève « Le lanceur »

Annexe 2 : Production attendue et
critères de réussite

Annexe 3 : Grille d'observation de l'enseignant

Annexe 4 : TRUCS pour effectuer un lancer
par-dessus l'épaule



Nom et prénom : _____ Groupe : _____

Le lanceur

(fiche de l'élève)

Tâche diagnostique :

En forme avec Myg et Gym : coordination œil-main précision.

Lancer d'une balle à 5 mètres sur une cible.

Selon le test, mon niveau d'habileté est :
(Encerle ton résultat dans le tableau)

NORMES selon mon âge		7	8	9	10
EXCELLENCE	Garçon	6	7	8	9
	Fille	4	5	6	7
OR	Garçon	5	6	7	8
	Fille	3	4	5	6
ARGENT	Garçon	3	4	5	6
	Fille	2	3	3	5
BRONZE	Garçon	2	3	3	4
	Fille	1	2	2	3
PARTICIPATION	Garçon	1	2	2	3
	Fille	0	1	1	2

Je fais mon plan d'action :
(coche ton choix)

Je choisis l'objet à lancer :

- ☐ balle jaune
- ☐ ballon PG50

Je choisis de viser :

- ☐ le cadre de tchoukball,
- ☐ une cible au mur (cerceau de 60 cm) dont la base est placée à une hauteur de 1,20 mètre,
- ☐ une cible au mur (ligne) à une hauteur de 3 mètres.

Je choisis la distance :

- ☐ de 3 mètres de la cible,
- ☐ de 5 mètres de la cible.



MON AUTOÉVALUATION



COCHER LA CASE APPROPRIÉE

J'évalue ma prestation et ma démarche	Toujours	Presque toujours	Avec quelques difficultés	Avec beaucoup de difficulté
Je fais deux pas chassés avant mon lancer.				
Je lance l'objet par-dessus l'épaule				
Je fais mes trois lancers sans pause et sans arrêt				
Mon choix de cible et mon choix de la distance correspondent à mon niveau d'habileté				

1. Nomme deux éléments que tu réussis bien dans tes enchainements de lancers :

2. Nomme un défi à relever pour améliorer tes lancers :

PRODUCTION ATTENDUE

Dans mon plan d'action...

1. Je choisis l'objet à lancer.

- ✓ Un choix parmi deux objets : balle ou ballon PG50



2. Je choisis la cible à viser.

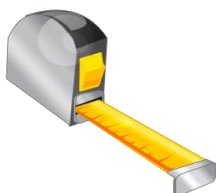
- ✓ Un choix parmi ces trois cibles :
 - le cadre de tchoukball
 - une cible au mur (cerceau de 60 cm) dont la base est placée à une hauteur de 1,20 mètre
 - une cible au mur (ligne) à une hauteur de 3 mètres



3. Je choisis la distance à laquelle je vais faire mes lancers.

- ✓ Un choix parmi ces deux distances de la projection :

- 3 mètres de la cible
- 5 mètres de la cible



4. Je fais un lancer par-dessus l'épaule, en pas chassé et j'attrape l'objet avec les deux mains.

- Sur la cible à 1, 20 mètre = après 1 bond
- Au-dessus de la ligne de 3 mètres = sans bonds
- Sur le cadre de tchoukball = sans bonds

5. Je complète mon plan d'action après ma prestation.



CRITÈRES DE RÉUSSITE



1. Je fais mon enchainement de pas et de lancers en respectant les TRUCS (je fais deux pas chassés avant la projection).
2. Je fais mes trois lancers, un à la suite de l'autre avec le même objet (sans pause, sans arrêt).

groupe : _____

Éval Période d'évaluation

Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats

Cote du bulletin

[illegible]

Grille d'observation de l'enseignant

Légende :

- | | |
|------|-----------------------------|
| ✓ | applique l'élément |
| X | n'applique pas
l'élément |
| Aide | avec de l'aide |
| Obs | Période d'observation |
| Éval | Période d'évaluation |

Nom des élèves	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	

[illegible]

TRUCS pour effectuer un lancer par-dessus l'épaule

ENCHAINEMENT du lancer par-dessus l'épaule

- Enchaîner sans interruption un pas d'élan, suivi d'un lancer avec force et précision



LANCER de précision par-dessus l'épaule

- Position du bras lanceur à 90 degrés (bras armé)
- Pied opposé au bras lanceur en avant
- Pointer la cible avec le bras opposé au bras lanceur
- Mouvement continu pour l'élan
- Lâcher l'objet en direction de la cible, pointer la cible avec la main qui tenait l'objet

LANCER avec force par-dessus l'épaule

- Mouvement rapide
- Rotation des hanches en premier, suivi de la rotation du tronc puis de l'épaule

