

**CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : Produire une performance mesurée à une échéance donnée**

**LANCER DE VORTEX**



<b>UNE FINALITE</b>		
<p><i>L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion dans la classe des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.</i></p>		
Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS	4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les langages pour penser et communiquer</li> <li>2. Les méthodes et outils pour apprendre</li> <li>3. La formation de la personne et du citoyen</li> <li>4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques</li> <li>5. Les représentations du monde et l'activité humaine</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</li> <li>2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils</li> <li>3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</li> <li>4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</li> <li>5. S'approprier une culture physique sportive et artistique</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</li> <li>2. Adapter ses déplacements à des environnements variés</li> <li>3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</li> <li>4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</li> </ol>

Domaines du Socle	COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités, et attitudes)		Domaines du Socle
	Attendus de fin de cycle : Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limité d'essais en enchaînant, sans rupture, prise d'élan et phase finale de double appui. Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et de repères extérieurs		
	Découverte D'un lancer à trajectoire aléatoire...	Approfondissement ....à un lancer à trajectoire parabolique (courbe)	
<b>1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée</b>			
D1	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La tenue du vortex est assurée mais l'élève est en permanence "bras cassé"</li> <li><input type="checkbox"/> Course d'élan décélérée qui engendre un déséquilibre (non étalonnée)</li> <li><input type="checkbox"/> Parvient guère à dissocier bas et haut du corps</li> <li><input type="checkbox"/> Pas de prise d'avance des appuis sur la course d'élan</li> <li><input type="checkbox"/> Lance de côté ou de face, uniquement avec le coude, sans vraiment se servir des jambes. Lancer uniforme.</li> <li><input type="checkbox"/> Bras guideur bien positionné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La tenue du vortex est assurée et le bras lanceur est correctement positionné</li> <li><input type="checkbox"/> Course d'élan rapide et accélérée (étalonnée)</li> <li><input type="checkbox"/> Parvient à dissocier bas et haut du corps</li> <li><input type="checkbox"/> Prise d'avance des appuis pendant les pas croisés, mais moins importante lors du double appuis.</li> <li><input type="checkbox"/> Retard du bras lanceur mais accélération réduite (mise en tension réduite), élève se grandit.</li> <li><input type="checkbox"/> Bras guideur bien positionné et abaissé en fin de lancer</li> </ul>	D1
<b>2/ Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser</b>			
D3-D4	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés à gérer son effort sur les différents essais</li> <li><input type="checkbox"/> Considère l'échauffement comme une contrainte, a besoin de la sollicitation de l'enseignant pour effectuer l'échauffement avec application</li> <li><input type="checkbox"/> A l'apparition des premiers signes de fatigue et/ou échecs, l'intensité baisse et l'élève éprouve des difficultés pour persévérer</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève a du mal à mettre à profit les temps courts de récupération</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Elève est capable d'ajuster son effort pour gérer au mieux les différents essais</li> <li><input type="checkbox"/> Sait s'échauffer en autonomie avec rigueur et est conscient des bienfaits sur sa santé et son rendement : il sait adapter son échauffement à ses ressentis et à l'effort à venir</li> <li><input type="checkbox"/> Il persévère malgré les premiers signes de fatigue et/ou échecs, il cherche à se surpasser</li> <li><input type="checkbox"/> Il optimise les temps courts de récupération en restant actif</li> </ul>	D3-D4
<b>3/ Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort</b>			
D1-D2	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser sa course d'élan grâce à des repères extérieurs, mais a du mal pour éprouver son propre ressenti au cours du lancer</li> <li><input type="checkbox"/> Il ne parvient à rectifier son attitude de course et/ou son lancer grâce à ses propres sensations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son lancer sans repère extérieur, mais avec ses propres sensations, il parvient à relier repères externes et ressentis.</li> <li><input type="checkbox"/> Si besoin est, l'élève rectifie seul son attitude de course et/ou son lancer grâce à ses sensations</li> </ul>	D1-D2
<b>4/ Maîtriser les rôles d'observateur, juge et d'organisateur</b>			
D2-D3	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Il encourage ses camarades mais ne parvient à les conseiller</li> <li><input type="checkbox"/> Il sait mesurer un lancer de façon règlementaire</li> <li><input type="checkbox"/> Il parvient à observer selon les indicateurs transmis, mais ne parvient à analyser les résultats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Il encourage et conseille ses camarades</li> <li><input type="checkbox"/> Il sait mesurer, juger un lancer de façon règlementaire et gérer un concours</li> <li><input type="checkbox"/> L'observation sur des critères précis est rigoureuse, les résultats sont communiqués et exploités</li> </ul>	D2-D3

Nom :

Prénom :

Classe :

**5/ Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation**

D2-D3-D5	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'enseignant doit guider l'élève dans sa mise en projet : il a du mal à définir son projet de concours et à l'ajuster</li> <li><input type="checkbox"/> Les informations transmises ne sont guère exploitées sans sollicitation de l'enseignant</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés pour cibler les points à améliorer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'élève est capable de se mettre en projet et de se fixer des objectifs réalistes</li> <li><input type="checkbox"/> Le recueil de l'observation est un atout pour envisager la stratégie à adopter</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève est en mesure d'identifier les points à améliorer : il porte un regard critique sur lui ou autrui</li> </ul>	D2-D3-D5
----------	---	---	----------

Une compétence visée est acquise si et seulement si l'ensemble des items pour un niveau est validé

**COMPETENCES TRAVAILLEES DURANT LE CYCLE (ce qu'il y a à apprendre)**

Dimension motrice (Capacités)	Dimension méthodologique (Connaissances, attitudes)	Dimension sociale (Attitudes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer de la vitesse sur la course d'élan : se placer de profil pendant la phase de pas chassés et/ou de pas croisés</li> <li>• Conserver la vitesse en allant chercher vite le sol lors des pas croisés de l'élan = qualité des appuis au sol (prise d'avance des appuis)</li> <li>• Etalonner sa course d'élan avec des repères intermédiaires pour rester équilibré, ne pas piétiner, ne pas dépasser la limite</li> <li>• Maîtriser la tenue du vortex (corps) : bras lanceur tendu en début et fin de geste uniquement, bras cassé entre ces deux phases (coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude)</li> <li>• Bras guideur tendu au départ du lancer</li> <li>• Faire "face en avant" puis lancer : dissocier le haut et le bas du corps</li> <li>• En phase finale, accélérer le geste, finir "grand" et équilibré sur deux appuis, face à la zone de chute au moment du lancer,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'analyser ses erreurs pour progresser</li> <li>• Se préparer en s'échauffant de façon adaptée</li> <li>• Utiliser un vocabulaire précis et adapté à l'activité</li> <li>• Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs</li> <li>• Savoir mesurer et juger de façon réglementaire un saut</li> <li>• Gérer le nombre d'essais autorisé : décider du début du concours, se mettre en projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à l'organisation, à la gestion du matériel et du concours</li> <li>• Rester concentré pour le saut et la prise d'élan, ainsi qu'entre les sauts</li> <li>• Etre solidaire avec son/ses camarades du groupe de travail (encourager, conseiller)</li> <li>• Agir dans le respect de soi et des autres</li> <li>• Prendre en compte les consignes de sécurité</li> <li>• Accepter de passer dans tous les rôles et les assurer de façon autonome</li> <li>• S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques</li> <li>• Accepter de prendre en compte les conseils</li> </ul>

**EVALUATION SOCLEE**

Domaines du socle	Items	Niveau de maîtrise Insuffisant I - Fragile F - Satisfaisant S - Très bonne maîtrise TB			
<p style="text-align: center;"><b>Des langages pour penser et communiquer</b></p> <p>(Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps)</p>	- L'élève s'engage avec ses ressources pour réaliser une performance	I	F	S	TB
	- Il crée de la vitesse sur la course d'élan étalonnée	I	F	S	TB
	- Il parvient à dissocier haut et bas du corps	I	F	S	TB
	- Il parvient à faire "face en avant" puis lancer	I	F	S	TB
	- Il accélère le geste en phase finale et se grandit	I	F	S	TB
	- Il relie des ressentis à des repères externes	I	F	S	TB
	- L'élève a enrichi son vocabulaire	I	F	S	TB
<p style="text-align: center;"><b>Des méthodes et des outils pour apprendre</b></p> <p>(S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils)</p>	- Il prend en compte les contraintes de l'épreuve	I	F	S	TB
	- Il connaît les principes d'efficacité pour progresser et faire progresser les autres	I	F	S	TB
	- Il accepte de se remettre en question, et est à l'écoute pour progresser	I	F	S	TB
	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	I	F	S	TB
<p style="text-align: center;"><b>La formation de la personne et du citoyen</b></p> <p>(Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)</p>	- L'élève respecte les autres, leur travail, le matériel, et applique avec sérieux les consignes et règles	I	F	S	TB
	- Echange dans le but de faire progresser les autres	I	F	S	TB
<p style="text-align: center;"><b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b></p> <p>(Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière)</p>	- L'élève sait se préparer à l'effort et sait comment récupérer	I	F	S	TB
	- Il gère l'intensité de l'effort sur le concours	I	F	S	TB
	- Il persévère pour progresser	I	F	S	TB
<p style="text-align: center;"><b>Les représentations du monde et de l'activité humaine</b></p> <p>(S'approprier une culture physique sportive et artistique)</p>	- Il est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB