SIXIEME

EPS

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



LEÇON : LANCERS

ACTIVITE : Lancer de Poids

TITRE DE LA LECON : Exécuter des lancers

1- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Le conseil scolaire de ta localité organise une compétition de lancer de poids à la fin du troisième trimestre. Les élèves de la classe de 6ème5 y sont invités. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils identifient le matériel, s'échauffent, exécutent lancer de poids en respectant les différentes étapes du lancer.

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

2- RESUME DE LA LEÇON

Le lancer est une activité athlétique qui consiste à projeter l'engin le plus loin possible.

- développer la force musculaire, la coordination motrice
- augmenter la puissance et la masse musculaire.
- renforcer la condition physique
- améliorer la gestion du stress

3- PRATIQUE DE L'ACTIVITE

Semaines	Eléments techniques	Exercices d'apprentissage	Critères de réalisation
Préparation à l'effort à exécuter au début de chaque séance	Echauffement général et spécifique	- faire des petites courses sur place, - faire des élévations de genoux, - exécuter des talons aux fesses - faire des flexions de jambes, - faire des pas chassés, - ronds de bras - faire des rotations de poignets - faire des étirements : torsions et détorsions du tronc	- Choix d'exercices progressifs dynamiques et adaptés au lancer de poids

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

PROPRIETE MENETFP

1	La tenue du poids	- Prendre de poids au sol, le tenir dans le creux de la main, bras tendu au dessus de la tête en plusieurs séries - Placer le poids collé au cou, le coude haut dégagé du corps en plusieurs séries	- Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps
2	Mise en action	- Lancer de profil à l'arrêt	- Etre équilibré
3	Projection	- Lancer vers l'avant et vers le haut	- Pousser le poids vers l'avant et vers le haut
Exercices de relaxation à exécuter à la fin de chaque séance	Récupération de l'effort	- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir - S'asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue	- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

4- Situation d'évaluation

Le conseil scolaire de ta localité organise une compétition de lancer de poids à la fin du troisième trimestre. Les élèves de la classe de 6ème5 y sont invités. Leur ambition est de remporter le trophée. Tu es désigné par tes camarades pour les aider à :

- identifier le matériel,
- s'échauffer,
- exécuter le lancer de poids en respectant les différentes étapes du lancer.
- assumer des rôles d'officiel

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.