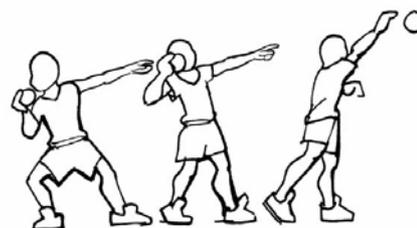




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer: performance
Compétence	Exécuter un mouvement de lancer correct pour réaliser une performance
Niveau A	Je réalise une performance suffisante et un mouvement de lancer correct.
Niveau B	Je réalise une bonne performance et un mouvement de lancer correct.
Niveau C	Je réalise une très bonne performance et un mouvement de lancer correct.



Lancer du poids (ABC)

Description de la tâche

Après un élan (p.ex. avec pas changé) les élèves lancent le poids (filles: 3 kg, garçons: 4 kg) aussi loin que possible sans franchir le cercle. 3 essais.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les exigences du niveau correspondant sont atteintes dans au moins un des 3 lancers.

Niveau A: Filles: $\geq 4.50\text{m}$
Garçons: $\geq 6.00\text{m}$

Niveau B: Filles: $\geq 6.50\text{m}$
Garçons: $\geq 8.00\text{m}$

Niveau C: Filles: $\geq 8.50\text{m}$
Garçons: $\geq 10.00\text{m}$

Critères d'observation

-

Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, il s'agit de lancer le poids aussi loin que possible. Après un élan (p.ex. avec pas changé), lancez le poids aussi loin que possible sans franchir la limite du cercle. Le plus long des 3 essais compte.»

Mise en place

Installation de lancer du poids

Matériel

Ruban métrique, au moins 3 clous de marquage, au moins 3 poids de 3 kg et de 4 kg

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, pp. 27-28.

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5*. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 44-45.

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 19.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 15 min. pour env. 8 élèves
Organisation	Classe répartie en 3 groupes: 2 groupes occupés de manière autonome. 1 groupe au lancer du poids. Les élèves lancent selon un ordre prédéfini. Chacun effectue 3 lancers à la suite. Ensuite il prend le rôle de ramasseur de poids. L'assistant plante les clous au point d'impact du poids sur le sol. Le 0 du ruban métrique est situé à la limite du cercle de lancer. L'assistant lit la mesure près du clou.
Personnes évaluées	1 personne évaluée, 1-2 assistants pour mesurer les distances
Problèmes	-