

Déroulé.  
Les lancers.

- Tester différents engins, lancer sans élan.
  - Cerceaux-Balles-Médecine-Ball.
- Lancer libre.
- Découverte de la main d'adresse.
- Retour sur leur pratique à partir de démonstration.
- Émergence des savoirs à posséder pour chaque engin.
  - Les élèves essayent, comparent, expriment leur ressenti.
- Mise en commun et validation par les élèves d'un geste efficace.
- Répétition de ce geste avec une correction apportée par l'enseignant.
- Même démarche pour tous les engins.

**STABILISATION D'UN GESTE**

- Proposition d'un défi entre équipe en ayant pris soin de constituer des équipes homogènes. Choisir un engin et donner la distance que l'on pense atteindre. Ces distances rapportent des points.  
A la fin de l'épreuve on compare les résultats avec les projets initiaux, répartition des bonus et malus en fonction des résultats et classement des équipes.
- Retour avec les élèves sur le résultat et sur les différentes stratégies employées.

| Savoirs fondamentaux à connaître pour l'enseignant.  |   |  |
|--|---|--|
| Médecine-Ball  | Balles lestées.   | Cerceaux   |
| Main d'adresse.<br>Lancer avec le bras opposé à la jambe avant.<br>Utilisation de tout le corps pour lancer : Le chemin de lancement doit être le plus grand possible. |   |  |
| Lancer en poussée à deux mains, engin contre le corps.<br>Interdire les lancers « type touche de foot » =danger.   | Lancer à bras cassé.<br>Utiliser le bras libre comme viseur (bras tendu) cela permet de contrôler la trajectoire. | Lancer en rotation.<br>Utiliser le bras libre comme viseur cela permet de contrôler la trajectoire.<br>Attention ce type de lancer est difficile à maîtriser pour les élèves, prévoir une zone large de réception. |