Travail vitesse angulaire

Lancer de disque • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Optimiser la vitesse de rotation avant le lâcher

But

Atteindre une distance cible avec un blocage stable

Thème

Affiner les paramètres de performance : trajectoire, vitesse angulaire, blocage

Organisation et rôles

Binômes: lanceur et observateur blocage; inversion après série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Un seul lancer à la fois, zones espacées 4 m, signal d’arrêt strict

Consigne

Cercle Ø 2,5 m. 6 essais avec rotation complète. 1 pt si vitesse angulaire élevée + blocage net + distance ≥ 18 m.

Critères de réalisation

- Rotation rapide
- Blocage net jambe avant
- Bras long et fluide

Critère de réussite

≥ 4 réussites sur 6

Matériel

Ruban cercle, 6 disques, 10 plots, chronomètre

Variables de différenciation

- Diamètre 2 à 2,5 m
- Distances 17 à 20 m
- Essais 6 à 8