Cible droite huit a dix

Lancer de vortex • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Découvrir un lancer droit vers des cibles proches

But

Marquer le plus de points en visant des cibles alignées

Thème

Découvrir le geste de lancer en visant loin et droit

Organisation et rôles

Rotation des rôles toutes les 2 min après chaque série. — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un seul lanceur actif, ramassage sur signal, personne dans la zone 0-12 m, chaussures fermées, hydratation disponible.

Consigne

Espace 18x6 m, ligne de lancer à 0 m, trois cerceaux à 8 m, 9 m, 10 m. Groupes de 4: 1 lanceur, 1 juge, 1 observateur, 1 ramasseur. Deux séries de 5 lancers par lanceur en 2 min. Score: 1 point à 8 m, 2 points à 9 m, 3 points à 10 m. Victoire: plus haut total après 10 lancers.

Critères de réalisation

- Tenir le vortex par l'anneau
- Armer le bras derrière l'épaule
- Orienter le regard vers la cible
- Relâcher dans l'axe
- Finir le geste vers le haut

Critère de réussite

Obtenir au moins 6 points sur 10 lancers

Matériel

6 vortex, 9 plots, 3 cerceaux, 2 rubans métriques, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Avancer les cibles à 7 m, 8 m, 9 m
- Reculer les cibles à 9 m, 10 m, 11 m
- Réduire le temps par série à 90 s