Course courte et lancer fluide

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

Objectif

Coordonner un petit élan et un lancer droit

But

Marquer un maximum de points dans la zone cible

Thème

Lancer avec élan en coordonnant bras et jambes

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge, 1 observateur, 1 ramasseur; rotation après chaque série (2 min). — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un seul élève en action, zone dégagée, récupération uniquement après le signal.

Consigne

Espace 20x6 m. Élan limité à 3 pas avant la ligne. Zone cible 3x3 m à 12 m. Groupes de 4. Chaque élève lance 3 séries de 3 essais. Score: 1 point par vortex qui atterrit dans la zone. Victoire: score total le plus élevé.

Critères de réalisation

- Synchroniser l'élan et le bras
- Fixer le pied avant au lancer
- Relâcher le bras vers le haut
- Rester équilibré après le lancer

Critère de réussite

Atteindre la zone cible au moins 5 fois sur 9 essais

Matériel

8 vortex, 12 plots, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Réduire à 2 pas d'élan
- Allonger à 4 pas d'élan
- Réduire la zone à 2x2 m