

Fiche activité : **JAVELOT** Niveau : 1

Compétence attendue / A partir d'un Elan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan. Respecter les règles de sécurité

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Le vocabulaire spécifique : Lancer à bras cassé, pointe, cordée, chemin de lancement</p> <p>Le règlement du lancer Lancer à bras cassé au –dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touchée du javelot par la pointe avant au sol Quitter l'air de lancement par l'arrière</p> <p>Les règles de sécurité Les aires de lancers : Zone d'élan réduite Zone de chute limitée à la largeur du couloir Zone de performance avec ou sans élan</p> <p>Autre rôles Mise en place du matériel et sécurité Les observables qui permettent de calculer la performance</p>	<p>Du pratiquant :</p> <p>Lancer à bras cassé au dessus de l'axe de l'élan, le javelot tenu entre deux doigts en butée contre la cordée, paume de main vers le haut, coude au dessus de l'épaule, et main au dessus du coude Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras Lancer en opposition bras –jambes En phase finale, finir grand et équilibré, face à la zone de chute Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (pointe du javelot près de l'œil, regarder sa montre avec le bras libre) et orienter son regard vers la zone de chute</p> <p>Autre rôles Etre capable d'identifier la validation du jet Observer un camarade et être capable de remarquer la sortie de l'aire</p>	<p>Du pratiquant : Etre en permanence attentif aux règles de sécurité Résister à aller chercher son javelot sans attendre le signal de son professeur Etre concentrer avant chaque lancer Prendre en compte les conseils pour progresser</p>	<p>CMS1 : Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</p> <p>CMS2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer utiliser, ranger du matériel recueillir des informations, juger et travailler en équipe</p> <p>CMS3 : se mettre en projet par l'identification individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec</p> <p>CMS4 : se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s'échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque Maitriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</p>

Liens avec le socle :
 Compétence 1 : s'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et les échanges liés à la sécurité et à l'observation
 Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer sans élan et avec élan
 Compétence 6 : assumer l'observation pour transmettre des informations fiables
 Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des ses effets, de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action

