

Fiche activité : **JAVELOT** Niveau : 2

Compétence attendue Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limités d’essais en enchainant sans rupture, prise d’élan et phase finale de double appui. Construire et réguler l’efficacité de ses actions à partir d’observations sur soi et d’observations extérieures

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Le vocabulaire spécifique élargi: Pas chassés, pas croisé, prise d’appuis, phase d’envol.</p> <p>Le règlement du lancer Secteur de réception, déroulement des essais, et mesure.</p> <p>Les règles de sécurité</p> <p>Les repères d’espace : Aire de lancer Prise de marque Déclenchement des pas chassés ou croisés</p> <p>Autre rôles Mise en place du matériel et sécurité Rôle du juge</p>	<p>Du pratiquant : Prendre des informations visuelles et proprioceptives (vissage-dévisage, relâchement et grandissement). Placement de profil pendant la phase des pas chassés Dissocier le haut du bas (vissage – dévisage) Accélérer le geste au moment du lancer (finir grand) Etalonner sa course d’élan pour ne pas piétiner Etre capable d’analyser ses essais pour les corriger et améliorer sa performance.</p> <p>Autre rôles Etre capable de mesurer de Façon fiable Observer un camarade et être capable d’observer sa course d’élan et la continuité de ses actions. Aider son camarade en lui donnant des informations fiables</p>	<p>Du pratiquant : Réfléchir sur sa pratique Se concentrer après chaque essai pour mieux réussir Ecouter et échanger avec l’élève observateur pour mieux reussir</p> <p>Autre rôles Etre juge et rigoureux Etre un bon observateur pour permettre à l’autre de progresser</p>	<p>CMS1 : <i>Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</i></p> <p>CMS2 : <i>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 e</i></p> <p>CMS3 : <i>se mettre en projet par l’identification individuelle ou collective des conditions de l’action, de sa réussite ou de son échec</i></p> <p>CMS4 : <i>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</i></p>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maitriser la langue pour échanger sur les observations réalisées pour rendre le projet plus efficace

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité, des mises en relations des trajectoires et performance

Compétence 6 : assumer l’observation pour transmettre des informations fiables

Compétence 7 : affiner les connaissances de soi par rapport à son potentiel physique permettant d’assumer ses choix sur la prise d’élan. Optimiser son projet