

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

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Le pratiquant doit connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> *le vocabulaire spécifique du lancer (lancer en fouetté, sens de rotation, volte, chemin de lancement, double appui) *le vocabulaire anatomique spécifique *le règlement : lancer vers l'avant dans le secteur, ne pas mordre, quitter l'aire de lancer vers l'arrière *les règles de sécurité actives et passives * les repères d'espace : secteur de lancer, zone de chute, zone de sécurité *son record avec élan réduit et sans élan *connaître le sens de rotation du disque et savoir que le disque quitte la main par l'index *connaître les notions de : trajectoire, de lancer dans l'axe, de position de disque à plat <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> *L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée. *Le fonctionnement des outils utilisés ; *les observables définis concernant la validation d'un lancer et les zones de lecture de performance 	<p>Le pratiquant doit être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Au cours du chemin de lancement faire passer son disque de l'arrière bas vers l'avant haut à partir d'une position fléchie des jambes * utiliser la force centrifuge sans agripper le disque pour éloigner le trajet du disque de l'axe de rotation *pour un lancer sans élan :avoir le pied avant en opposition au bras lanceur, position des deux pieds décalés de part et d'autre de l'axe de lancer, lancer d'abord avec le bas du corps en cherchant le relâchement du bras lanceur Fixer le côté gauche (pour un lanceur droitier) et finir grand et équilibré sur ses deux appuis au moment du lâcher pour que l'engin parte de haut et avec de l'angle. *pour un lancer avec un élan réduit ; départ de face à l'axe de lancer, pied avant opposé au bras lanceur, réaliser une volte équilibrée *réaliser un lancer disque à plat tournant dans le sens horaire pour un droitier, dans l'axe et avec une trajectoire ascendante <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (respect de la zone d'élan et de la zone de chute : essai valide ou non) *Se placer de façon sécuritaire durant le lancer d'un camarade pour observer et communiquer des résultats ou des informations fiables, précises et claires 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité *Résister à l'envie « d'aller chercher son disque » *Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier *Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai *Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque lancer * prendre en compte les observations transmises pour progresser <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> *agir dans le respect des règles de sécurité *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation *Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement d'un groupe restreint
<p>Liens avec le socle :</p> <p>Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et les échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p>Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer sans élan et lancer avec élan</p> <p>Compétence 6 : Assumer des rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables</p> <p>Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action</p>		

Compétence attendue

Réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais en enchaînant sans rupture prise d'élan en rotation et phase finale équilibrée.
Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Le vocabulaire spécifique élargi (chemin de lancement, prise d'avance des appuis, volte départ de face ou de dos, temps d'action, angle d'envol, translation + rotation) *comprendre les notions de : torsion-détorsion, pivot, dissociation des ceintures, retard du bras lanceur *le règlement : modalités de déroulement des prestations (essais non successifs, temps de préparation), mesure, *repères d'espace: secteur de lancer, aire de lancer *Ses records et leur évolution *Les règles d'un fonctionnement en toute sécurité *les principes d'un échauffement spécifique du lanceur <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Les fonctions et le placement d'un juge *l'utilisation rigoureuse des instruments de mesure *Les observables définis concernant la prise d'avance des appuis et la continuité des actions 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Prendre des informations visuelles et proprioceptives (torsion-détorsion, relâchement, grandissement, accélération) *se placer pour lancer : armer par rotation des épaules vers l'arrière, flexion des jambes et placement du bras lanceur dans un rythme lent *effectuer une volte (départ de face ou de dos) *produire une accélération par la prise d'avance des appuis par rapport au haut du corps : rythme des appuis « lent-vite » et en recherchant une pose des appuis rasants « grand-petit » *Pivoter sur des appuis dynamiques actifs (sur plante) en restant équilibré *A la reprise d'appuis dans le double appui, avoir le disque en arrière de son pied avant, conserver les épaules vissées poids du corps sur la jambe arrière *Faire face avant et se grandir en finale par l'action de poussée des membres inférieurs *Mettre en relation les performances, les trajectoires réalisées et les observations transmises avec l'analyse de sa propre activité. Corriger lors des essais suivants. *Gérer le nombre limité d'essais en fonction des performances réalisées. *Optimiser les temps de récupération en restant actif <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Mesurer règlementairement et avec rigueur *Repérer et observer la prise d'avance des appuis et la continuité des actions lors de la prise d'élan *Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> *Etre réflexif sur sa pratique *Se préparer et se concentrer avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre d'essais *Etre à l'écoute de repères sur soi révélateurs du placement du disque *Echanger avec son observateur pour améliorer les lancers suivants *S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques : choisir une forme d'élan en fonction de ses ressources de coordination prioritairement <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Assurer de façon autonome, les rôles et tâches proposés. *Etre rigoureux et concentré en temps que juge *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace

Compétence 3 : relever et exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité, des mises en relation des trajectoires et performances

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de prise d'élan. Optimiser son projet de prise d'élan et de trajectoire