

Règles d'action

- * pieds orientés vers l'avant
- * JAV : à l'horizontale, coude au-dessus de l'épaule et main au-dessus de la tête,
- * Poids : fixé sous la mâchoire, coude derrière la main
- * lancer par un jeté dans l'axe au javelot, lancer par pousser en poids
- * les jambes sont tendues

Critères de réussite

Le Javelot est jeté

- *Le coude passe au-dessus de l'épaule et la main au-dessus de la tête pendant le lancer
- *Pendant la trajectoire, le javelot reste dans l'axe et tombe sur la pointe
- *le javelot tombe sur la pointe

Le poids est poussé

- *Poids monte en accélérant (40°) *Les pieds restent orientés vers l'avant

Description de la situation

SECONDE ET PREMIERE

L'élève réalise

4 essais sans élan en face avant , les jambes tendues, les pieds décalés, l'appui G devant pour un droitier, « javelot placé » ou « poids placé » sans rotation de la ligne d'épaules, puis

4 essais avec un élan réduit à 2 appuis (D, G pour un droitier), les jambes tendues, les pieds décalés, le « javelot placé » ou « poids placé » avec possibilité de rotation de la ligne d'épaule afin d'augmenter le chemin de lancement.

Poids des engins : 400 g F, 600 g G en javelot, 2kg F et 3 kg G en poids

TERMINALE

L'élève réalise

2 essais sans élan en face avant , les jambes tendues, les pieds décalés, l'appui G devant pour un droitier, « javelot placé » ou « poids placé » sans rotation de la ligne d'épaules, puis

2 essais avec un élan réduit à 3 appuis (G, D, G pour un droitier), les jambes tendues, les pieds décalés, le « javelot placé » ou « poids placé » avec possibilité de rotation de la ligne d'épaule afin d'augmenter le chemin de lancement.

Lorsqu'un élève réalise 2 essais nuls « sans élan » un 3ème essai lui est accordé mais une pénalisation de 2 points sur la note totale lui est attribuée. Même chose pour les essais avec élan. Même pénalisation éventuelle de 2 points pour tout essai supplémentaire.

Poids des engins : 400 g F, 600 g G en javelot, 3kg F et 4 kg G en poids.

Repères de Notation

SECONDE ET PREMIERE

Performance 10/20 :

Les 2 meilleurs lancers en L1 et L2

Contrat santé : 4/20

Préservation de l'intégrité de ses genoux.

Maîtrise : 6/20

Portant sur la technique de lancer (respect des règles d'action)

TERMINALE

performance 10/20 :

L1 = meilleur des 2 lancers sans élan en face avant.

L2 = meilleur des 2 lancers avec élan réduit et rotation des épaules.

L'élève est noté pour 50% sur la moyenne de L1 et L2

Contrat santé : 02/20

préservation de l'intégrité de ses genoux.

Maîtrise sur 8 points

- pourcentage d'amélioration lié à l'élan N/4

-écart au projet N/4. L'élève remplit avant l'épreuve une fiche où il

indique ses prévisions pour L1 et L2 et donc la moyenne de L1 et L2.

L'écart au projet l'écart entre la moyenne prévue et la moyenne réelle

Variables

L'enseignant peut choisir d'alterner le lancer de poids et le lancer de javelot pendant la même séance (médecine-ball, balle...), ainsi que de la marche athlétique.

Observation Régulation

Etre à l'écoute de l'élève afin de préserver son intégrité physique.