



JAVELOT N1

| | | ●● | ● | ● | ●● |
|--|---|----|---|---|----|
| <p>Compétence attendue en niveau 1 :</p> <p>☞ A partir d'un élan 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.</p> <p>☞ Respecter les règles de sécurité.</p> | Je connais: | | | | |
| | <input type="checkbox"/> Mes records (avec et sans élan). | | | | |
| | <input type="checkbox"/> Les caractéristiques de la validité d'un lancer. | | | | |
| | Je suis capable de: | | | | |
| | <input type="checkbox"/> Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan. | | | | |
| | <input type="checkbox"/> Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras. | | | | |
| | <input type="checkbox"/> En phase finale, finir grand et équilibré face à la zone de chute. | | | | |
| | Attitudes: | | | | |
| | <input type="checkbox"/> Agir dans le respect des règles de sécurité. | | | | |

