

COMPETENCE SPECIFIQUE

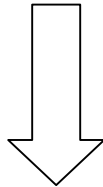
" Réaliser une performance mesurée "

COMPETENCES TRANSVERSALES

" Construire un projet d'action "

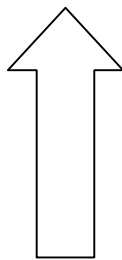
A T H L E T I S M E

CYCLE 3 - Module d'Apprentissage n° 1 -



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- **Connaître les différents types de performances: stabilisée, record**
- **Savoir mettre en œuvre les moyens de progresser.**
- **Savoir élaborer un projet pertinent.**



LANGAGE OUTIL

- ***Expliciter, justifier ses réussites et ses difficultés***

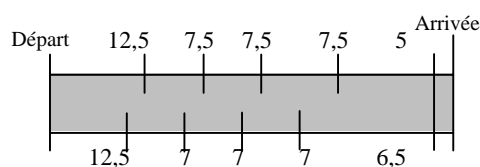
PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENTS																									
<p><u>Phase d'entrée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • installer les conditions de fonctionnement : rôles, règles • identifier la notion de performance • repérer mon niveau de pratique. 	<p>On fait vivre les 3 épreuves prévues :</p> <p>1 – pour situer son niveau de performance</p> <p>2 – pour installer les rôles nécessaires à des prises de performances fiables</p> <p>3 – pour définir le règlement utilisé.</p>	<p>Règlement incontournable :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ en saut : ne pas commencer les 3 bonds après la zone d'appel ➤ en lancer : l'engin doit être lâché avant de franchir la ligne de fin d'élan ➤ en course : partir au signal derrière la ligne de départ. 																									
<p><u>Situation de référence</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • établir des performances • expliciter les raisons des choix. 	<p>Voir la fiche "Situation de référence initiale"</p>	<p>Etablir un bilan autour de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ qui a rempli son contrat ? ➤ pourquoi au dessus ou en dessous de ce qui était prévu ? ➤ le projet visait il le record ? plus que le record ? la performance stabilisée. 																									
<p><u>Phase d'apprentissage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • affiner la notion de performance pour aller vers un projet de progrès (3 séances). • mettre en œuvre des moyens permettant d'améliorer les performances. 	<p>1 – <u>Faire réaliser 10 essais</u> par atelier pour faire repérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la performance moyenne • le record • la performance maximale stabilisée. <p>Il est intéressant de refaire 10 essais dans la discipline "approfondie" après 3-4 séances d'entraînement.</p> <p>2 - Etre capable de mener un projet : voir la 1^{ère} fiche guide.</p> <p>3 – <u>Régler les problèmes par spécialité</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrer ses 3 bonds. • Donner de la vitesse à mon engin. • Ne pas perdre de la vitesse en course de haies. 	<p>➤ L'analyse des résultats pourra se faire à travers un tableau du type :</p> <table border="1" data-bbox="1082 1160 1565 1332"> <thead> <tr> <th>NOM</th> <th>RECORD</th> <th>MOYENNE</th> <th>STABILISE</th> <th>PROJET en POINTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>HAIES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>LANCER</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>SAUT</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Pourquoi ce choix ?</td> <td>TOTAL</td> </tr> </tbody> </table> <p>➤ Dans chaque case, on peut noter la performance et sa valeur en points.</p> <p>➤ L'élève choisit la discipline qu'il travaillera toutes les séances et se fixe un projet global en points.</p>	NOM	RECORD	MOYENNE	STABILISE	PROJET en POINTS	HAIES					LANCER					SAUT					Pourquoi ce choix ?				TOTAL
NOM	RECORD	MOYENNE	STABILISE	PROJET en POINTS																							
HAIES																											
LANCER																											
SAUT																											
Pourquoi ce choix ?				TOTAL																							
<p><u>Situation de référence finale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluer la pertinence de son projet. 	<p>1 – Redéfinir son projet en points, en justifiant son choix (quelles performances sont visées?)</p> <p>2 – Voir fiche "Situation de référence initiale".</p>	<p>Analyse des résultats :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ qu'est ce qui explique la réussite, ou non du projet ? 																									

Situation de REFERENCE INITIALE

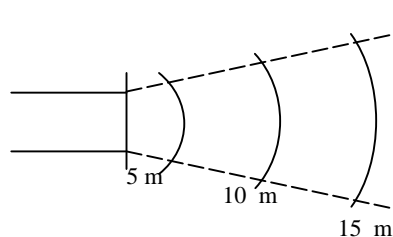
BUT : «Réaliser des performances en vue de totaliser un maximum de points sur trois disciplines athlétiques»

DISPOSITIF : - La classe est répartie en 3 groupes qui passent successivement sur les 3 ateliers prévus au signal.
- Dans chaque groupe, les élèves assument, en suivant la feuille de rotation, les rôles d'athlète, de juge, de marqueur.

Course de HAIES



Lancer de MEDECINE BALL



TRIPLE



CONSIGNES :

"Je fais 2 essais pour parcourir la distance avec les haies le plus vite possible".

"Je fais 3 essais pour lancer le ballon avec 1 bras le plus loin possible".

"Je dois lâcher l'engin avant de franchir la limite".

"Je fais 3 essais pour franchir en 3 bonds la plus longue distance possible".

Avant de commencer : "Je me fixe un total de points que je pense pouvoir atteindre sur les 3 épreuves prévues et je les note sur ma fiche de résultats".

Le juge : "Je mesure ou je chronomètre, selon l'atelier, et j'annonce à haute voix la performance".

Le marqueur : "Je note toutes les performances annoncées".

"Au dernier atelier, je transforme les meilleures performances en points et je fais le total".

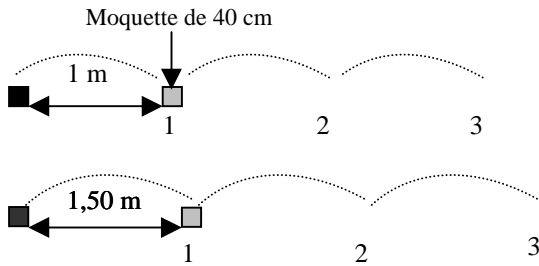
Phase d'APPRENTISSAGE

"Equilibrer ses 3 bonds"

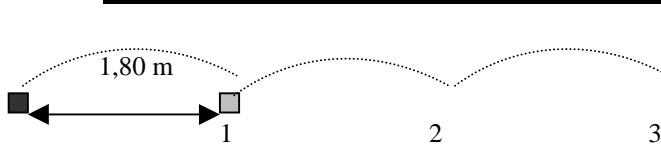
"Le 2ème et 3ème bond"

CONSIGNES :

- La distance du 1^{er} bond est imposée, je mesure les 2 derniers bonds.
- Choisir son parcours.



Fiche d'observation

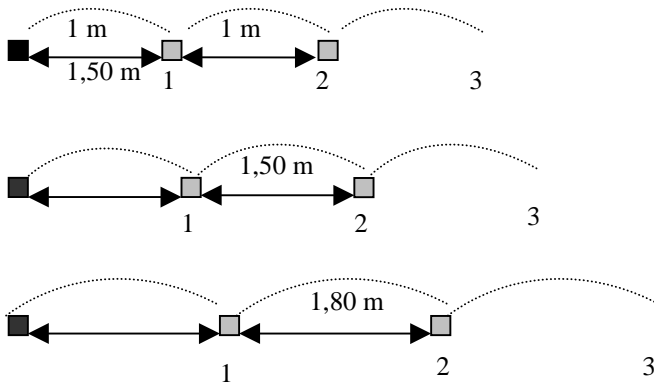


NOM :	Longueur 2 ^{ème} + 3 ^{ème} bond			
1 ^{er} Saut : 1 m				
2 ^{ème} Saut : 1,50				
3 ^{ème} saut : 1,80				

REMARQUE :

Les distances imposées dépendent des niveaux repérés dans la classe.

"Le 3ème bond"



CONSIGNES :

- La distance des 2 premiers bonds est imposée, je mesure le dernier bond.
- Choisir son parcours.

"J'écoute les 3 appuis au sol"

Voir le dispositif de la "Situation de Référence".

CONSIGNE :

- Pour vérifier si les 3 bonds sont égaux, je repère l'intervalle entre les frappes.

Ex : I.....Toc.....TocToc

Phase d'APPRENTISSAGE

"Ne pas perdre de la vitesse en course de haies"

Pour "Mieux prendre de la vitesse, dès le départ" voir :

- Les situations du document "Les activités athlétiques à l'école" Page 26
- Les situations du module du cycle 2.

"Ne pas faire le bouchon sur les haies"



CONSIGNES :

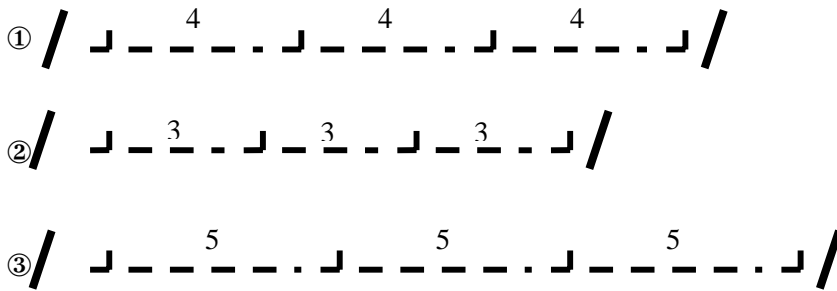
- Franchir les obstacles le plus vite possible.
- Rechercher le sol rapidement après un obstacle.

REPERE :

A quel moment, je perds de la vitesse ?

"Je trouve le bon rythme entre les haies"

CONSIGNES :



- On impose pour chaque parcours un certain nombre d'appui :
 Parcours 1 = 4 appuis
 Parcours 2 = 3 appuis
 Parcours 3 = 5 appuis.
- Etre capable de reproduire le rythme sur chaque parcours.

REMARQUE :

Les obstacles peuvent être un peu plus bas, car ce n'est pas le problème prioritaire.

"J'écoute les appuis entre les haies"

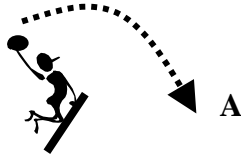
Voir le dispositif de la "Situations de référence".

Ex : Toc – Toc – Toc – Toc Toc – Toc – Toc

Situation d'APPRENTISSAGE

"Donner de la vitesse à mon engin"

"L'élan"



CONSIGNE :

- Lancer le plus loin possible, en étant assis sur une caisse ou sur les genoux.

REPERES :

- Quelle flexion du buste ?
- Quel trajet du bras ?



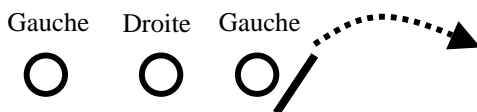
CONSIGNE :

- Lancer le plus loin possible debout "sans élan".

REPERES :

- Quelle flexion de la jambe arrière ?
- Quelle flexion du buste ?

CONSIGNE :



- Lancer avec élan, en posant les pieds sur le marquage au sol.

REPERES :

- Est-ce que je lance sans m'arrêter ?
- Est-ce que je prépare mon lancer en courant ?
- Est-ce que je pousse avec la jambe gauche (si je suis droitier) ?

REMARQUE :

Dans tous les lancers, on peut dépasser la ligne de lancer si l'engin a été lâché avant celle-ci. Les situations du cycle 2 peuvent aussi être utilisées.