

MODULE : ACTIVITES ATHLETIQUES

Module d'apprentissage destiné au cycle II

Objectif : Réaliser des enchaînements simples des 3 actions et mesurer sa performance.

Course : course de vitesse et course d'obstacles

Saut : courir et sauter loin

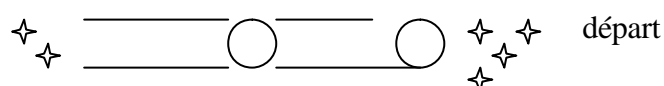
Lancer : courir et lancer loin

Situation d'entrée

- Relais « parcours du combattant »

Courir puis sauter une rivière, lancer un sac de graines derrière plusieurs lignes. Le retour se fait en course en sautant des petits obstacles (briques).

- Les déménageurs



Plusieurs équipes. Dans chaque équipe, il faut transporter un objet dans un premier cerceau où il y a un autre élève qui transporte l'objet dans la caisse aux trésors.

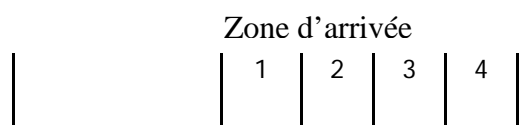
- Courses de vitesse et d'obstacles

Ces courses durent 7 secondes. Elles permettent de commencer à se mesurer aux autres et d'estimer les distances pour la situation référence.

Situation référence

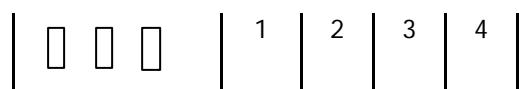
- Atelier 1 : course de vitesse de 7s

Repérer la zone d'arrivée en 7s (fiche à remplir)

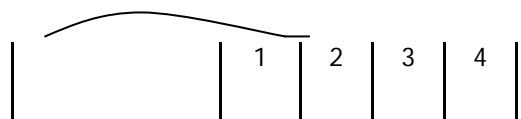


- Atelier 2 : course d'obstacles (3 briques) de 7s

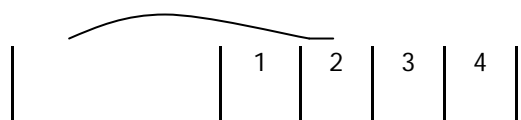
Repérer la zone d'arrivée en 7s (fiche à remplir)



➤ Atelier 3 : courir et sauter loin
Courir et sauter le plus loin possible
Repérer la zone d'arrivée (fiche à remplir)



➤ Atelier 4 : courir et lancer loin
Courir et lancer le plus loin possible
Repérer la zone d'arrivée (fiche à remplir)



Objectifs d'apprentissages

Nous allons développer 5 objectifs d'apprentissages.

Objectif 1: Enchaîner les actions
(courir-sauter loin)
(courir-lancer loin)
(courir-sauter-courir-sauter...)

Objectif 2: Maintenir l'effort (courir jusqu'au bout)

Objectif 3: Lancer loin (efficacité du geste en fonction de l'objet)

Objectif 4: Sauter loin (efficacité du geste)

Objectif 5: Réaction au signal

Activités

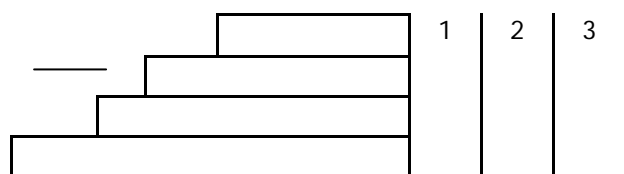
Voici les différentes activités permettant d'atteindre nos 5 objectifs d'apprentissages.

Objectif 1: Enchaîner les actions

➤ Course de pneus
Avec 7 pneus, il faut passer par-dessus les pneus.



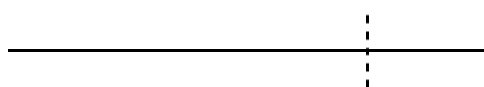
- Déterminer sa course de départ pour sauter loin
4 couloirs avec des zones de départ différentes.



- Bondir d'un pied sur l'autre et d'un cerceau à l'autre sans s'arrêter



- Détermination du pied d'appel : courir et sauter



Objectif 2 : Maintenir l'effort (courir jusqu'au bout)

- Jeu lion et gazelles : jeu de poursuites

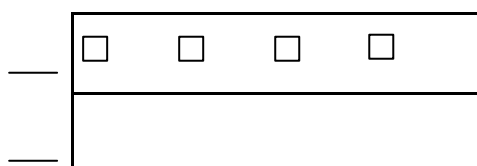
Au signal, les lions attrapent les gazelles.

- Le ver et la salade

Au signal, le ver court vers la salade et la poule rattrape le ver.

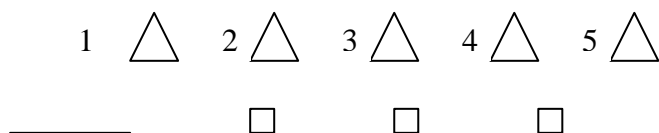
- Course d'obstacles avec en parallèle une course sans obstacle (pour faire le lièvre).

20 à 30 mètres



- Courir loin : course de 3 obstacles (cagettes)

Courir le plus loin possible en un temps donné (6 à 10 secondes)

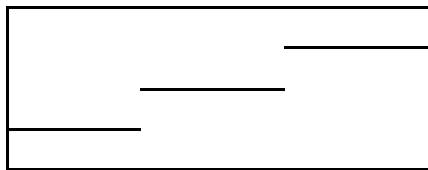


- Course à la rencontre

2 équipes A et B à l'opposé. Le milieu de terrain est matérialisé. Chacun court « contre » celui qui est en face. Au signal, il faut courir pour croiser son adversaire le plus loin possible de sa propre ligne de départ. Possibilité de valoriser les zones. Une équipe d'observateurs.

Objectif 3 : Lancer loin

- Lancer haut des balles en mousse sur un mur avec 3 zones.



Les zones sont matérialisées par des cordes scotchées au mur.

- Adapter le lancer à la forme de l'objet
Elément en carré. 4 types d'objets. 5 à 6 lancers successifs avant de changer de côté du carré.
Objets : cerceaux, bâton, balles lestées, anneaux, balles en mousse...
Lancer le plus loin possible.

- Le gagne-terrain (comparer les formes de lancers)
2 couloirs de 50 à 80 mètres.
2 adversaires ont chacun un objet à lancer le plus loin possible. Récupérer l'objet, attendre à nouveau le signal pour relancer. Le gagnant est celui qui atteint la ligne du fond le premier.

- Lancer des anneaux au-dessus d'un fil (à 1m70)
Les éléments sont à 2 ou 3 mètres.

Objectif 4: Sauter loin (efficacité du geste)

- Sauter sur 5 tapis inégalement espacés.
- Saut de cerceaux également espacés. Enchaîner des foulées bondissantes.
- Lattes en bois espacées en série de 3 rivières à intervalles réguliers. Franchir les 3 rivières sans mordre.
- Tremplin et gros tapis. Bond avec élévation. Poussée sur le pied d'appel.

Objectif 5 : Réaction au signal

- Chat -souris
Les chats et les souris sont en ligne dos à dos. Au signal, les chats se retournent et attrapent les souris.
- 2 couloirs. 2 élèves partent en même temps au signal et doivent taper dans les mains d'un 3^{ème} enfant placé à 2 mètres.

- Les 3 tapes. Les enfants sont par deux. L'élève A tape 3 fois dans la main de l'élève B. Après la 3^{ème} tape, B essaie d'attraper A.

- Béret modifié

1 objet pour deux élèves. Au centre, une ligne d'objets. Les élèves sont placés de part et d'autre. Au signal, il faut attraper l'objet.

Evaluation finale

Mêmes ateliers que dans la situation de référence.

Carte d'identité d'athlétisme (cahier du sportif).

Puis petite rencontre en athlétisme.