Compétence spécifique N°1

Exemple: les **activités athlétiques**

1/ L'athlétisme à l'école

L'athlétisme et toutes les activités qui en découlent sont à la base de la formation polyvalente que l'enseignant doit dispenser à ses élèves. L'athlétisme représente l'un des grands domaines de l'éducation physique et sportive à l'école maternelle et élémentaire et repose sur des actions naturelles de l'enfant facilement observables durant les récréations.

En effet, l'enfant prend naturellement plaisir à courir, à poursuivre, à se lancer des défis, à projeter des balles légères... Profiter de cette activité spontanée des enfants et les mettre dans des situations qui leur permettent d'agir sur le milieu en intégrant les rapports espace/temps, les règles et la structure de l'espace athlétique, donnent un intérêt particulier à cette discipline.

On attend aussi à travers elle, le développement de la santé par une pratique régulière et suffisante et la compréhension des effets de cette pratique sur l'organisme. Au cycle 3, le programme de biologie se prête bien aux connaissances élémentaires des incidences de l'effort sur le fonctionnement du corps humain.

Par nature, l'activité nécessite chez l'enfant une recherche d'efficacité, en vue de produire une performance. C'est pourquoi, il est amené à bâtir des enchaînements d'actions répondant à des solutions plus efficaces aux problèmes posés. Ainsi, ses capacités d'observation et d'adaptation sont développées.

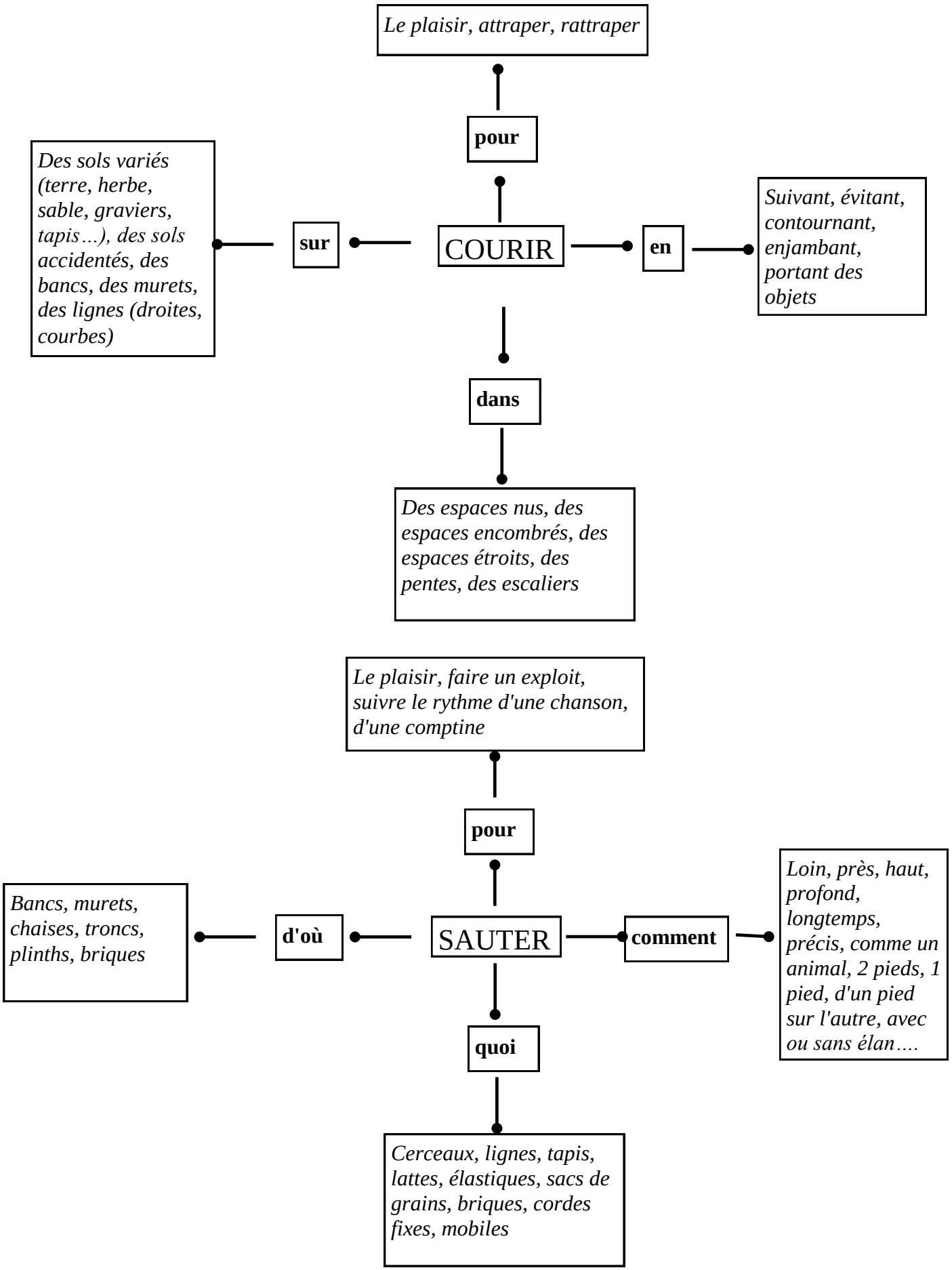
Face à la difficulté de faire participer et progresser un groupe-classe hétérogène, l'enseignant doit adapter les activités athlétiques .

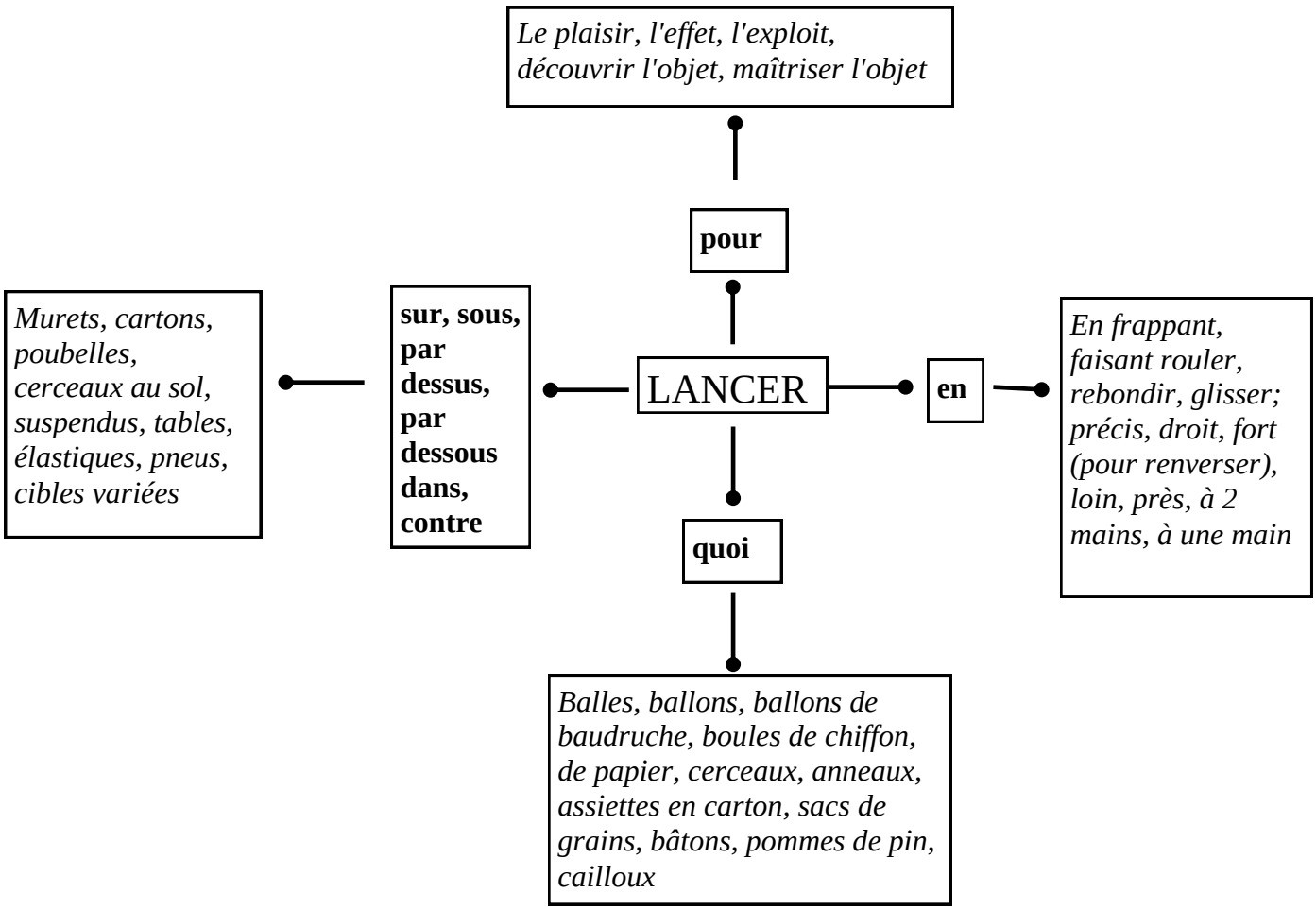
L'athlétisme à travers les cycles

Cycle 1

On expérimente une grande variété de solutions motrices compatibles avec les contraintes minimales et fondamentales du milieu athlétique. Le temps fixe alors les limites de l'utilisation de l'espace. On laisse l'enfant tâtonner, s'essayer dans des situations fonctionnelles nombreuses et variées, favorisant des réponses multiples permettant un grand nombre d'essais et dans lesquelles tous les enfants peuvent se confronter, se mesurer. Cela permet également à l'enfant de construire et de différencier les actions. A cet âge le milieu et les objets sont des "déclencheurs' d'action, d'où l'importance du choix de ces éléments. L'enseignant les observe dans des situations de référence et joue sur les divers niveaux de variables de la tâche pour les complexifier.

Exemples de diversification des actions à partir des 3 verbes: courir, sauter, lancer





Cycle 2

Ayant identifié les problèmes rencontrés par les enfants, l'enseignant propose alors, des situations aménagées pour les dépasser. L'enfant, en modifiant ses réponses motrices, tente avec l'aide de l'enseignant, de dégager les solutions les plus efficaces qu'il vérifie par l'action. Les actions s'organisent, se coordonnent. L'enfant prend en compte la forme de l'action (et non plus seulement l'effet comme au cycle 1). Il devient capable de différenciation et d'analyse. L'observation commence à jouer un rôle important. L'enfant recherche l'exploit, se mesure et se compare aux autres.

Les tâches proposées peuvent faire alterner des situations de confrontation directe et de coopération. Une bonne formulation des critères d'évaluation permet à l'enfant de réguler ses actions à partir des résultats (critères de réussite) mais aussi des moyens utilisés (critères de réalisation).

Exemples de contenus d'enseignement à partir des 3 classes d'action: courir, sauter, lancer

COURIR

- continuer à permettre et favoriser l'exploration (cf. schéma cycle 1)
- jeux pour courir vite et réagir vite à un signal: lions/gazelles, bleu/rouge
- jeux pour courir vite et transporter, transmettre des objets: relais déménageurs
- jeux pour courir longtemps: course au trésor, jeux de pistes, jeux des familles
- courir et franchir des obstacles variés (forme, volume, hauteur, largeur), jeux du type "franchir la rivière".

SAUTER

- continuer à permettre et favoriser l'exploration (cf. schéma cycle1) en jouant sur la diversité:
  - des obstacles: forme, volume, hauteur, largeur
  - du milieu: de son aménagement
  - des façons de sauter: appel 2 pieds, réception 2 pieds, enchaîner des sauts
- mettre l'enfant en situation de coordonner "élan-impulsion-réception", d'augmenter le temps de "vol", de diversifier les trajectoires. Faire varier:
  - les angles d'élan
  - les prises d'impulsion: près, loin, en contre-haut, en contre bas
  - les positions du corps en "vol": effectuer des rotations (1/4, 1/2, complètes)
  - les réceptions: sur les pieds, sur les fesses, les genoux, le dos (matelas)

LANCER

- continuer à permettre et favoriser l'exploration et l'adaptation du geste à l'engin (cf. schéma cycle 1) en jouant sur la diversité
  - du matériel à lancer: forme-volume-poids
  - du milieu: de son aménagement
  - des façons de lancer: à l'arrêt, après un déplacement, de face, en tournant, loin, fort pour abattre des cibles, + ou – près pour viser des cibles
- mettre l'enfant en situation d'améliorer le lancer loin par orientation et direction de la trajectoire en utilisant et aménageant le milieu

Cycle 3

Il s'agit de réinvestir des notions acquises au cycle 2 et de stabiliser des solutions motrices efficaces à partir de projets d'action. On guide l'enfant à programmer son action, à formuler des critères d'évaluation précis permettant d'atteindre une régularité des essais. On lui propose de passer à différents rôles athlétiques (athlète, juge, chrono...). Le retour aux situations de référence permet, par comparaison avec les performances, sur les mêmes situations, en début de cycle, de vérifier et généraliser des principes d'actions recherchés dans les situations d'apprentissage.

Quelques repères sur les transformations menant aux activités athlétiques au **cycle 3**

Objectifs	**Passer de**	**à**
S'inventer des obstacles pour éprouver ses limites	• du jeu fonctionnel (exercice, prouesse, défi) • de la confrontation directe (se poursuivre, courir ensemble) • de l'épreuve (aller le plus loin en 10 bonds)	• au projet d'action à court terme (l'enfant s'acharne à réussir • à la compétition différée (vainqueur en fonction de la performance) • à la performance codée
Moduler son effort	• de l'investissement total "émotionnel" • d'une régulation de l'effort à posteriori (essoufflement-arrêt) • d'une organisation aléatoire de l'équilibre	• à une modulation des vitesses et des rythmes • à une connaissance des effets de l'effort sur l'organisme • à une anticipation
S'auto-évaluer dans l'effort	• des effets visibles à partir de repères (réussir, échouer) • du jugement de valeur	• aux moyens utilisés • aux interprétations plus objectives, type causal (si…alors), comparatives

Produire, restituer, entretenir, utiliser sa propre vitesse	• d'un "syncrétisme" (confusion) des actions (ex au javelot, le lancer s'effectue dans la course) • de la juxtaposition des actions • d'un enchaînement global avec transition	• à une juxtaposition des actions (je cours, je m'arrête puis je lance) • à une coordination d'actions différentes: des éléments d'anticipation posturale de l'action future apparaissent dans l'action en cours sans lui nuire • à un enchaînement global sans transition

Les principes de base

Une intervention efficace aux différents niveaux impose à l'enseignant de connaître les principes de base des activités athlétiques afin d'aménager un dispositif matériel adapté aux possibilités d'action des enfants.

On peut mettre en place, dans une même séance, différentes activités athlétiques dans des espaces proches pouvant rester sous le contrôle de l'enseignant. D'autre part, on trouve facilement et dans la plupart des cas l'espace et le matériel nécessaires à leur réalisation dans les écoles maternelles et élémentaires. En effet, les espaces de courses peuvent s'aménager dans une cour de récréation ou une salle de motricité avec un matériel rudimentaire (plots, cordes, lattes...). De même, quelques traçages horizontaux et verticaux suffisent à baliser un espace de lancer.

Des matériaux de récupération peuvent se prêter à l'aménagement de courses d'obstacles (cartons, tubes, entre deux plots...).

Il y a cinq grands types d'exercices dans les activités athlétiques qui sont progressifs au fil des cycles
- les courses de durée,
- les courses de vitesse
- les courses d'obstacles,
- les lancers,
- les sauts.

Exemple choisi

Les courses de durée

Cycle 1

Il s'agit de développer un répertoire de courses à travers des actions élémentaires comme celle de courir longtemps. Les exercices sont
- tous les jeux de poursuite demandant aux enfants une course continue comme un chat avec plusieurs poursuivants, ou encore, le jeu de l'épervier.
- les relais de type « déménageurs ». Chaque équipe a une caisse à remplir le plus vite possible en portant des objets un par un.

Cycle 2

On utilise des modes d'action et des efforts variés comme *courir longtemps, régulièrement et vite*.
Pour la grande section maternelle, la distance a parcourir est entre 600 et 800 mètres.
Distance pour le C.P : 800 à 1 000 mètres.
Distance pour le C.E.1 : 1 200 à 2 000 mètres.

Cycle 3

Distance : 1 200 à 2 500 mètres.

Objectif: gérer un projet de course et d'entraînement.

Il s'agit de rechercher l'intensité optimum pour courir de plus en plus longtemps et de plus en plus vite. Un enfant peut arriver à identifier les principes d'action et gérer ses efforts.
Comme évaluation de début de cycle et afin de constituer des groupes de niveaux, on peut envisager un test initial.

Test pour former des groupes de niveaux

Les enfants sont par deux ; un coureur, un observateur qui vérifie les passages dans la zone. On peut aménager un parcours de 400 mètres (à défaut de piste*)* et on détermine deux zones de passage de 20 mètres à mi-parcours. Quatre allures de course sont proposées aux enfants ; ils en choisissent une avec le maître selon leur niveau.
Propositions de rythmes de course, du plus lent au plus rapide (niveau 4 à niveau 1).
N4 : 2 minutes à 1 minute 50 s aux 200 m. N3 : 1 min 50 s à 1 min 35 s aux 200 m. N2: 1 min 35 s à 1 min 20 s aux 200 m. N1 :1min20sà1min 5s aux 200m.
L'enfant donne un signal sonore différent pour chaque rythme à chaque passage de zone.
L'enfant observateur peut prendre le pouls du coureur au repos puis après l'effort.
La fourchette du pouls cardiaque permettant de dire qu'un enfant de 8 à 10 ans est en endurance est de ***150 à 180 pulsations par minute***.

Les tests USEP

6 ans	5 minutes	libre	libre
7 ans	6 minutes	libre	libre
8 ans	7 minutes	850 mètres	25 secondes/50 m
9 ans	8 minutes	1050 mètres	23 secondes/50 m
10 ans	9 minutes	1300 mètres	23 secondes/50 m
11 ans	10 minutes	1450 mètres	22.5 secondes/50 m
12 ans	11 minutes	1650 mètres	22.5 secondes/50 m

Exemple de barème d'athlétisme

Cycle 2: niveau C.E.1

Garçons

	2 points	4 points	6 points	8 points	10 points
Vitesse 40m	9"2 à 9"8	8"7 à 8"3	8"2 à 7"9	7"8 à 7"5	7"4 et moins
40m haies	11"5 à 11"1	11"1 à 10"6	10"5 à 10"1	10" à 9"6	9"5 et moins
Saut en hauteur	0,60m	0,65m	0.70m	0.75m	0.80m
Saut en longueur	1.70m	1.90m	2.10m	2,30m	2m45
Lancer long balles lestées	5m	10m	12,50	15m	17,50m
Lancer 10 balles cible à 5m	1 balle	2 et 3 balles	4 et 5 balles	6 et 7 balles	8, 9 et10 balles

Filles

	2 points	4 points	6 points	8 points	10 points
Vitesse 40m	9"4 à 9"	8"9 à 8"5	8"4 à 8"1	8" à 7"7	7"6 et moins
40m haies	11"7 à 11"3	11"2 à 10"8	10"7 à 10"3	10"2 à 9"8	9"7 et moins
Saut en hauteur	0.55m	0,60m	0,65m	0.70m	0.75m
Saut en longueur	1,50m	1.70m	1.90m	2.10m	2,30m
Lancer long balles lestées	5m	7.50m	10m	12,50m	15m
Lancer 10 balles cible à 5m	1 balle	2 et 3 balles	4 et 5 balles	6 et 7 balles	8, 9 et10 balles

Cycle 3: niveau C.E.2

Garçons

	2 points	4 points	6 points	8 points	10 points
Vitesse 40m	8"9 à 8"5	8"4 à 8"	7"9 à 7"6	7"5 à 7"2	7"1 et moins
40m haies	11"2 à 10"8	10"7 à 10"3	10"2 à 9"8	9"7 à 9"3	9"2 et moins
Saut en hauteur	0,65m	0.70m	0.75m	0,80m	0,85m
Saut en longueur	1.90m	2.10m	2,45m	2,50m	2,60m
Lancer long balles lestées	2 à 10m	10 à 15m	15 à 20m	20 à 25m	25 à 30m
Lancer 10 balles cible à 5m	1 et 2 balles	3 et 4 balles	5 et 6 balles	7 et 8 balles	9 et10 balles

Filles

	2 points	4 points	6 points	8 points	10 points
Vitesse 40m	9"1 à 8"7	8"6 à 8"2	8"1 à 7"8	7"7 à 7"4	7"3 et moins
40m haies	11"4 à 11"	10"9 à 110"5	10"4 à 10"	9"9 à 9"5	9"4 et moins
Saut en hauteur	0,60m	0,65m	0.70m	0.75m	0,80m
Saut en longueur	1,70m	1,90m	2,10m	2,30m	2,45m
Lancer long balles lestées	2 à 5m	5 à 10m	10 à 15m	15 à 20m	20 à 30m
Lancer 10 balles cible à 5m	1 et 2 balles	3 et 4 balles	5 et 6 balles	7 et 8 balles	9 et10 balles

2/ Ce que disent les programmes 2008 a propos des activités athlétiques

C1: **Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées** dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir).

C2: Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin

C3: Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin

3/ Ce que disent les programmes 2007 à propos des activités athlétiques

3-1- L'EPS à l'école maternelle ("agir et s'exprimer avec son corps")

3-1-1 Compétences spécifiques liées aux différentes activités: "réaliser une action que l'on peut mesurer"

- Être capable de courir, sauter, lancer de différentes façons
- Être capable de courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés
- Courir, sauter, lancer pour "battre son record"

Exp. de compétences à atteindre en fin d'école maternelle: activités athlétiques

- Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes
- Lancer loin un objet lesté, sans sortir de la zone d'élan
- Sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec ou sans élan

3-1-2 Compétences transversales et connaissances

- Identifier et apprécier les effets de l'activité (prendre des indices simples, prendre des repères dans l'espace et le temps, constater ses progrès)

Exp. de compétences à atteindre en fin d'école maternelle

- Evaluer la distance de course possible pour soi en 5" (à l'aide de zones de 3 à 5m)

3-2- L'EPS à l'école élémentaire au cycle II

3-2-1 Activités physiques et compétences spécifiques: "réaliser une performance mesurée"

- Mettant en jeu des actions motrices variées caractérisées par leur force, leur vitesse
- Dans des espaces et avec des matériels variés
- Dans des types d'efforts variés
- De plus en plus régulièrement

Exp. de compétences de fin de cycle 2 en activités athlétiques

- Course de vitesse partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir le ligne d'arrivée sans ralentir
- Courses d'obstacles: courir et franchir 3 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible
- Sauts: courir sur quelques mètres et sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée

3-2-2 <u>Compétences générales et connaissances</u>

- Construire un projet d'action (le formuler, le mettre en œuvre)

Exp. de compétences à atteindre en fin de cycle 2

Annoncer et réaliser un projet de course en durée avec une certaine marge d'erreur

3-3- L'EPS à l'école élémentaire au cycle III

3-3-1 <u>Activités physiques et compétences spécifiques</u>: "réaliser une performance mesurée"

- De différentes façons (en forme, en force, en vitesse…), par exp: sauter haut, courir vite..)
- Dans des espaces et avec des matériels variés, par exp: lancer loin un objet lourd, courir en franchissant des obstacles
- Dans différents types d'efforts (relation vitesse, distance durée), par exp courir longtemps, régulièrement et à une échéance donnée (battre son record)

Exp. de compétences de fin de cycle 3 en activités athlétiques

- <u>Course de vitesse</u> : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse pendant 8 à 9" environ et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir
- <u>Courses en durée</u> : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15' (selon les capacités de chacun)
- <u>Saut en longueur</u> : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en 1 ou plusieurs bonds) le plus loin possible
- <u>Lancers : c</u>ourir et lancer de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger (javelot mousse, cerceau) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan

3-3-2 <u>Compétences générales et connaissances</u>

- Appliquer (et construire) des règles (principes) de vie collective (se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, écouter et respecter les autres, coopérer…)

Exp. de compétences à atteindre en fin de cycle 3 en activités athlétiques

- Appliquer les consignes de sécurité (courses, sauts ou lancers)

4/ Analyse didactique de l'activité athlétique

DÉFINITION

C'est une activité de production de performance motrice à dominante énergétique impliquant un effort personnel et mesurable dans un contexte stable et normé, utilisant les **courses**, les **sauts** et les **lancers**.

PROBLÈMES PARTICULIERS POSÉS

A l'école l'intérêt de cette activité est de permettre à l'enfant d'apprendre à :

- mieux se connaître, éprouver ses limites, fournir un effort intense, savoir mobiliser ses ressources de façon optimale, gérer sa vie physique future.
- créer et conserver de la vitesse
- aligner les segments avec un gainage des ceintures
- créer des tensions musculaires préalables à l'action motrice souhaitée

RESSOURCES SOLLICITÉES CHEZ L'ENFANT

- au plan moteur : vitesse (processus anaérobie alactique), endurance (processus aérobie), détente, coordination motrice, dissociation segmentaire et des ceintures, maîtrise du corps dans l'espace, contrôle de l'équilibre
- au plan affectif : émotions liées au plaisir de l'effort intense, à la confrontation directe avec les autres, à la recherche de l'exploit
- au plan cognitif : connaissance de ses possibilités pour ajuster ses efforts, capacité à observer, évaluer, construire un projet d'action, agir en toute sécurité pour soi et pour les autres

COMPETENCES ET CONNAISSANCES À ACQUÉRIR

(voir plus loin)

Compétences

Connaissances

5/ <u>Exemples de compétences spécifiques et générales à partir de "réaliser une action que l'on peut mesurer" en activités athlétiques</u>

	SOUS-COMPETENCES SPECIFIQUES	SOUS-COMPETENCES GENERALES
CYCLE 1	➢ Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires (espaces et matériels variés), ex. o courir plus ou moins vite o sauter sur, par-dessus, en long, en contrebas, etc. o lancer loin, fort, en précision, vers le haut, vers le bas, au sol, o réagir à un signal. ➢ Dépenser son énergie o répétition d'actions (sauter, se déplacer,..).	➢ Construire des repères simples dans l'espace et le temps, ex o courir aussi vite, courir moins vite que o sauter plus haut, plus loin que l'obstacle ➢ Connaître les limites/sécurité. ➢ Prendre des informations dans un milieu stable et oser faire. ➢ Construire des repères sur la qualité des matériaux, des engins sur (et avec lesquels) on agit, adapter le geste et l'intensité à la situation. ➢ Avec l'aide de l'enseignant et avec tous les enfants de la classe, proposer des jeux ou des aménagements sur des thèmes ou verbes d'action définis à l'avance o courir - sauter - lancer et accepter d'y jouer avec les autres. ➢ Respecter les consignes de sécurité.
CYCLE 2	➢ Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions (respiration, circulation) o courir vite, longtemps o produire un effort bref et intense. ➢ Réaliser des enchaînements simples d'actions variées o courir-sauter - courir-lancer o sauter-se recevoir.	➢ Prendre conscience de ses capacités. ➢ Mettre en relation ses manières de faire et le résultat de son action, o apprécier les résultats de ses actions. ➢ Faire un projet d'action en fonction de ses capacités. ➢ Aider un autre enfant à réaliser son projet.
CYCLE 3	➢ Réaliser des formes d'action variées, o courir, sauter, lancer dans des situations codifiées. ➢ Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes o lier élan et impulsion en saut et lancer o lier course et franchissement o adapter sa vitesse à celle du relayé. ➢ Gérer ses efforts avec efficacité o rythmer sa respiration en course o courir à allure régulière o courir au rythme des autres o courir avec efficacité et économie	➢ Situer son niveau de capacités motrices o prévoir sa performance o connaître ses limites. ➢ Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir o principe d'impulsion active o rythme de course (adapter son allure à la distance parcourue, adapter sa technique de course aux accidents du terrain, connaître les réactions cardiovasculaires à l'effort) o rôle des segments libres - maîtrise des rotations. ➢ Mesurer ses performances et celles des autres (évaluer une production) o comprendre les protocoles de mesure. ➢ Identifier les éléments de la culture o connaître les règles de base des compétitions ➢ Faire un projet d'action et s'engager contractuellement, individuellement ou en groupe o compétition par équipe o relais o courir à allure régulière o courir au même rythme que les autres o organiser ses conduites en fonction des autres o établir un projet de performance à partir de la connaissance de ses limites. ➢ Assurer un rôle d'aide et/ou de parade o observation, intention, mesure o juger, mesurer, récolter les résultats, organiser.

6/ **Exemples de modules d'enseignement de 5 séances pour une compétence spécifique**

Compétence spécifique "réaliser une action que l'on peut mesurer"

Activités athlétiques (course de vitesse)

Cycle 1

Sous-compétences:
"courir vite"; "réagir à un signal"; "courir de différentes façon"; "alterner actions/relâchements"; "créer/conserver de la vitesse"

	Sous-compétences	Sit. péda.
Séance 1	Courir vite Réagir à un signal	• Minuit dans la bergerie (le loup essaie d'attraper les moutons) • Les déménageurs (vider un coffre pour en remplir un autre) • Gendarmes et voleurs ("a l'école de l'EP" CRDP Pays de Loire p 66)
Séance 2	Réagir à un signal Courir de différentes façons	• La queue du diable (par 2 un foulard accroché dans le dos à attraper) • L'agent et les autos (passer de la marche à la course en gardant son équilibre; réagir à un signal): "pratiquer les activités motrices en PS/MS", Bordas p1 • Parcours en parallèle: slalom + tapis + banc + cerceaux; courir en franchissant des "rivières"; courir en franchissant des obstacles (exp EPS 1 n°75 nov/déc 95)
Séance 3	Courir de différentes façons Alterner actions/relâchements	• Courir comme la balle (derrière elle, à côté d'elle, etc) • La rivière aux crocodiles (partir d'une base pour en rejoindre une autre en traversant la rivière où se trouve un crocodile) • Parcours en parallèle: (cf S1)
Séance 4	Réagir à un signal Courir de différentes façons	• Lions et gazelles (le maître énonce une liste d'animaux; quand les gazelles entendent leur nom elles doivent aller se réfugier sur une base avant que les lions ne les rattrapent) • Lapins carottes (Courtois p130) • Parcours en parallèle: (cf S1)
Séance 5	Courir de différentes façons Créer/conserver de la vitesse	• Courir en suivant quelqu'un dans un espace défini • Les chats et les souris • Aller le + loin possible en 6"

Compétences transversales "identifier et apprécier les effets de l'activité" et"se conduire dans le groupe en fonction de règles"

Activités athlétiques (course de vitesse)

Cycle 1

Sous-compétences (***SC***):
SC1 liée à "identifier et apprécier les effets de l'activité": "identifier le but à atteindre"; "repérer les variables de la situation"; "prendre des repères dans l'espace et le temps"; constater des progrès"; "moduler l'intensité du geste"

SC2 liée à "se conduire dans le groupe en fonction de règles": "comprendre et respecter les règles de jeu"; "accepter le résultat d'un jeu"

Compétence spécifique "réaliser une performance mesurée"

Activités athlétiques (sauts)

Cycle 2

Sous-compétences:
"sauter loin"; "sauter haut"

	Sous-compétences	Sit. péda.
Séance 1	sauter loin	• Connaître ses performances en saut en longueur et multibonds
Séance 2	sauter loin: connaître et utiliser son pied d'appel	• Jeu de la marelle (faire identifier le pied prioritaire) • Marcher 3 pas puis sauter en effectuant un ½ tour en l'air (faire identifier le pied prioritaire) • Utiliser le pied d'appel identifié sur une série de sauts en longueur et multibonds (3 sauts)
Séance 3	sauter loin: impulser vers le haut et l'avant	• Franchir un élastique placé à environ 1 m après la zone d'appel et à 50cm de hauteur • Prendre son appel sur un tremplin dur • Annoncer une performance et essayer de s'en rapprocher
Séance 4	sauter loin: impulser vers le haut et l'avant	• Enchaîner 3 ou 5 bonds en plaçant un pied par cerceau • Enchaîner 3 ou 5 bonds pour aller le plus loin possible • Annoncer une performance et essayer de s'en rapprocher
Séance 5	sauter haut: connaître et utiliser son pied d'appel	• Revenir sur les jeux de S1 pour revoir le pied d'appel • Jeu de l'attrape-ciel (toucher des rubans de plus en plus haut en marchant, puis en courant) CRDP Pays de Loire p76 • Après 3 pas d'élan marché (puis couru) prendre une impulsion sur un pied pour "monter" sur un tapis

Compétences générales "identifier et apprécier les effets de l'activité" et"se conduire dans le groupe en fonction de règles"

Activités athlétiques (sauts)

Cycle 2

Sous-compétences (***SC***):
SC1 liée à "mesurer et apprécier les effets de l'activité": "identifier le but à atteindre"; "concevoir un projet de performance"; "prendre des repères dans l'espace"; constater des progrès"; "moduler l'intensité du geste"

SC2 liée à "appliquer des règles de vie collective": "comprendre et respecter les règles de sécurité"; "participer au tâches de juge et d'observateur"

Compétence spécifique "réaliser une performance mesurée"

Activités athlétiques (lancers)

Cycle 3

Sous-compétences:
"lancer avec précision"; "lancer loin"

	Sous-compétences	Sit. péda.
Séance 1	lancer avec précision: apprendre à viser en contrôlant son geste	• Les balles brûlantes (Courtois p69) • Lancer divers objets sur des cibles horizontales et à des distances différentes • Lancer divers objets sur des cibles verticales et à des distances différentes
Séance 2	lancer avec précision: apprendre à viser en contrôlant son geste	• Jeux de massacre (Courtois p 69) • Atteindre la zone la plus éloignée (Courtois p 69) • Concours par équipe de 3 ou 4 élèves pour des lancers de précision avec décompte des points marqués
Séance 3	lancer loin: découvrir les différentes formes de lancer	• Les balles brûlantes • Lancers de divers objets à 1 ou 2 mains, de face, de dos, en rotation • Gagne-terrain (Courtois p 76)
Séance 4	lancer loin: lancer haut et allonger son bras pour "armer" le lancer (à "bras cassé")	• Le joker (Courtois p 76) • Lancer par-dessus un obstacle (2m de hauteur, à 2m de la limite de lancer) • Prendre un objet porté par la main d'un camarade qui le retient jusqu'à ce que le bras du lanceur soit allongé, puis le lâche • Lancer avec élan marché puis couru (3 à 5 pas)
Séance 5	lancer loin: lancer en rotation	• Lancer un cerceau de petite taille, départ de profil • Id mais départ de dos • Id mais lancer divers engins (poignées, anneaux, petites bouteilles plastiques remplies de sable)

Compétences générales "identifier et apprécier les effets de l'activité" et"se conduire dans le groupe en fonction de règles"

Activités athlétiques (lancers)

Cycle 3

Sous-compétences (***SC***):

SC1 liée à "mesurer et apprécier les effets de l'activité": "identifier le but à atteindre"; "concevoir un projet de performance"; "prendre des repères dans l'espace"; constater des progrès"; "moduler l'intensité du geste"

SC2 liée à "appliquer et construire des règles de vie collective": "comprendre et respecter les règles de sécurité"; "participer au tâches de juge et d'observateur"; "accepter le résultat d'une compétition"

Bibliographie :

- Activités pour la classe, activités physiques, « Vers l'athlétisme », Hachette éducation
- "méthodes et contenus pour l'EP", Courtois CRDP Grenoble
- "A l'Ecole de l'EP", CRDP des Pays de la Loire
- Programmes de l'Ecole primaire (BO HS n°3 19/06/2008)