

ATHLÉTISME cycle 3

Définition :

Activité individuelle de performance mesurable (temps / espace) qui implique la réalisation d'un geste adapté spécifique dans le respect des règles établies.

Objectifs généraux :

Développer de façon harmonieuse les capacités psychomotrices de l'enfant.
Accéder au patrimoine culturel que sont les A.P .S (notamment l'athlétisme)
Développer la connaissance de son schéma corporel.
Aider à la socialisation.

Objectifs spécifiques

| CYCLE 3 |
|--|
| Perfectionner le geste technique permettant de réaliser la tâche prévue |
| Apprendre à mesurer et analyser une performance |
| Acquérir des compétences et des connaissances permettant une prise de conscience de l'effort sur son organisme |
| Améliorer la gestion de l'effort |
| Arriver à une régularité dans la performance |

Contenus d'enseignement

- Course de vitesse : Réaliser en un minimum de temps une distance donnée par un effort intense (20 à 30m cycle 2 ; 30 à 40m cycle 3)

Objectifs

| CYCLE 3 |
|--|
| Réagir aux différents signaux |
| Améliorer sa performance |
| Perfectionner la transmission de relais |
| Apprendre à mesurer une performance (utiliser le chronomètre) et à juger une performance |

- Courses longues : Etre capable de courir le plus longtemps possible sans s'arrêter, en gérant son effort

Objectifs

| CYCLE 3 |
|--|
| Améliorer sa gestion de l'effort |
| Améliorer sa performance |
| Adapter son allure à la distance |
| Régulariser ses performances |
| Apprendre à observer le partenaire et à mesurer sa performance |

ATHLÉTISME cycle 3

- Course d'obstacle : Réaliser en minimum de temps une distance donnée en franchissant des obstacles à grandes vitesses.

Objectifs

| CYCLE 3 |
|--|
| Etre capable d'utiliser la technique de lancer la plus adaptée |
| Etre capable de lancer loin |
| Connaître et respecter les règles de sécurité |
| Maîtriser l'espace, les distances |
| Savoir s'évaluer (lire le décamètre) |

Poids : Savoir transférer le poids d'une jambe sur l'autre
Savoir transférer la force des jambes vers le bas
Savoir orienter les appuis dans l'axe du lancer
Savoir lancer vers le haut et l'horizontal

Disque : Transférer la vitesse angulaire en vitesse horizontale
Finir haut et loin

Les sauts : Etre capable d'utiliser la vitesse de sa course d'élan pour effectuer le bond le plus loin possible

| CYCLE 3 |
|---|
| Améliorer la technique de saut, de la liaison course/saut, de l'impulsion |
| Prendre des repères pour effectuer un saut optimal |
| Apprécier et juger une performance (lire un décamètre) |
| Maîtriser l'équilibre du corps en suspension |

ATHLÉTISME cycle 3

| CYCLE 3 | | |
|---|--|---|
| Objectif par séance | Jeux/ateliers | |
| <p><u>Séance 1 et 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise de contact • Capacité de courir sans sentir la fatigue. • Renforcement de la coordination, vélocité | <p>-Présentation de l'activité, des règles de vie, se découvrir, se connaître, se comparer aux autres</p> <p>-course en file indienne 3X2'30 avec récupé 1'30</p> <p>-4 ateliers mêlant coordination/ impulsion/ changement de direction et de hauteur...</p> | <p>-Classe entière</p> <p>-classe entière</p> <p>-4 groupes, 4 passages sur chaque atelier puis rotation des groupes.</p> |
| <p><u>Séance 3 et 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train • Capacité de courir sur une longue distance en gérant son effort • Capacité de sauter loin, de sauter haut, faire la différence entre les 2 | <p>-Echauffement</p> <p>-Course en groupe sur la piste avec des moments de récupé(marche) et des moments d'effort(course) repéré par des plots. 3 tours</p> <p>-2 ateliers un atelier aménagé du saut en hauteur avec des exo d'initiation et un atelier saut en longueur avec des exo d'initiation.</p> | <p>-Classe entière</p> <p>-4 groupe en départ échelonné, chaque groupe devant courir ensemble et ne pas se séparer.</p> <p>-classe divisée en 2 doivent échanger d'atelier au bout de 15'</p> |
| <p><u>Séance 5 et 6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train • Trouver son allure de course sur une longue distance • Lancer des engins, s'affronter, réussir, gagner perdre | <p>-Echauffement</p> <p>-3 groupes, chaque groupe doivent courir une distance différente plus ou moins long mais en ayant un même temps 2'. Les 3 groupes doivent s'essayer aux trois parcours et se rendre compte sur quel parcours ils se sentent mieux.</p> <p>-initiation au lancé d'anneau sur 3 airs de lancé et au lancé de poids sur 3 airs de lancé avec zone à atteindre</p> | <p>-classe entière</p> <p>-3 groupes mais départ ensemble mais pas sur le même parcours</p> <p>-classe divisée en 2, 10' sur chaque engin</p> |
| <p><u>Séance 7 et 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train • Obtenir la course la plus régulière sur une longue distance • Capacité à courir vite et confronter l'enfant à des adversaires et des obstacles qui perturbent sa course | <p>-Echauffement</p> <p>-course par 2(de force égale) sans s'arrêter autour de la piste 8 puis 10'</p> <p>-3 ateliers : un atelier course de vitesse sur 2 couloirs à plat ; un avec 3 couloirs avec obstacles différents(plus ou moins haut ou long) dans chaque couloir ; et un prise de perf sur une course de vitesse seul puis contre un adversaire</p> | <p>-classe entière</p> <p>-classe entière mais travail par 2</p> <p>- classe divisée en 3 groupes, rotation des groupes toutes les 10'</p> |
| <p><u>Séance 9 et 10</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train • Evaluation finale | <p>-Echauffement</p> <p>-auto évaluation avec fiche d'évaluation sur les discipline vue dans le module</p> | <p>-classe entière</p> <p>-Les enfants sont placés par 2, un note l'autre qui passe puis s'échangent les rôles.</p> |

ATHLÉTISME cycle 3

5 Séances de remplacement en cas de pluie

| OBJECTIFS | JEUX/ATELIERS | ORGANISATION |
|---|---|-----------------|
| <i>Séance 1</i> -Présentation de l'activité et plus particulièrement des Courses | Fiche démonstrative de la piste, présentation des différentes courses, de leurs départs, de leurs caractéristiques | -classe entière |
| <i>Séance 2</i> -Approfondissement des connaissances sur les lancés en athlé -Développement des connaissances sur l'actualité | -Quiz sur les différents lancés sous forme de questions/réponses adaptées au niveau de la classe -Quels sont les champions d'aujourd'hui | -classe entière |
| <i>Séance 3</i> -Approfondissement des connaissances sur les sauts en athlé -Développement des connaissances sur l'actualité | -Quiz sur les différents sauts sous forme de questions/réponses adaptées au niveau de la classe -Quels sont les records d'aujourd'hui | -classe entière |
| <i>Séance 4</i> -Réfléchir sur l'activité | -Production écrite de l'élève sur : «les bonnes raisons de pratiquer l'athlé » | -classe entière |
| <i>Séance 5</i> -Evaluation des connaissances | -QCM | -classe entière |

ATHLÉTISME cycle 3

EVALUATION ATHLETISME CYCLE III

NOM :

COURSE D'OBSTACLES (2 courses)

| | |
|--|---|
| « je ne fais pas de faut départ » | |
| « je cours sans ralentir devant mes obstacles » | |
| « je ne ralentis pas devant la ligne d'arrivée » | |
| « je sais donner le départ » | |
| Performance : | / |

LONGUEUR(2 essais)

| | |
|--|---|
| « je ne ralentis pas devant le bac à sable » | |
| « je prend mon appel sur un pied dans une foulée » | |
| « j'arrive les 2 pieds en même temps dans le sable » | |
| « je sais mesurer ma performance ou celle des autres » | |
| Performance : | / |

ENDU. (3 tours)

| | |
|-----------------------------|--|
| 0 arrêt | |
| 1 arrêt | |
| 2 arrêts ou + | |
| Course régulière (sauf fin) | |

POIDS

| | | |
|----------------------|---|--|
| Position de départ | Pieds en position de fente | |
| | Poids au cou | |
| | Coude haut | |
| Le lancé | Poids poussé et non décollé pour le poids | |
| Direction de l'engin | Vers le haut | |
| | Vers l'avant | |
| Perf : | Essai 1 : | |
| | Essai 2 : | |

ANNEAU

| | | |
|----------------------|------------------------------|--|
| Position de départ | Pieds en position de fente | |
| | Prise de l'anneau | |
| | Elan du bras | |
| Le lancé | Mouvement du bras horizontal | |
| Direction de l'engin | Vers le haut | |
| | Vers l'avant | |
| Perf : | Essai 1 : | |
| | Essai 2 : | |