

Athlétisme

Module de 6 séances au cycle 3

FICHE ATHLETISME CYCLE 3

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée

Objectif du module d'apprentissage : Courir vite

SEANCE n°1	
	<p><u>Mise en train</u></p> <p>Situation : Effectuer 500 à 600 mètres de course à allure modérée (footing)/5 minutes.</p>
	<p><u>Situation 1</u> 20 minutes</p> <p>Effectuer plusieurs courses de vitesse en utilisant des formes de déplacements différentes Les élèves sont par deux ou trois sur la ligne de départ. Le couloir de course de chaque élève sera matérialisé par des lignes, de la craie , des plots, pour éviter les rencontres intempestives. Ligne d'arrivée à 20 mètres. Le premier gagne 3points, le 2^{ème} 2 points, le 3^{ème} 1 point</p> <p>Les formes de déplacement</p> <ul style="list-style-type: none">Course normaleCourse en montant genoux poitrineCourse talons fessesSur les talons uniquementSur les pointes uniquementEn pas chassésCloche pied (D & G)- sur 10 mètres-Bras tendus en avant, en arrièreEn faisant des pas de géantEn faisant des pas de sourisCompter les points
	<p><u>Situation 2</u> 20 minutes</p> <p>Relais navette : les élèves constituent 4 ou 5 équipes de valeur homogène et de nombre identique (en cas d'impossibilité numérique, un élève d'une équipe pourra courir deux fois, mais sera changé à chaque course) Le témoin du passage de relais peut être un foulard, une balle, un bâton,</p> <p>La distance aller retour est de 20 à 30 mètres maximum, marqué au sol par des plots A la fin de chaque course le maître attribue des points, 5 points au 1^{er}, 4 au 2^{ème}</p> <p>La première équipe qui atteindra le score cumulé de 20 points gagne la rencontre</p>

FICHE ATHLETISME CYCLE 3

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée

Objectif du module d'apprentissage : Courir vite

SEANCE n°2	
	<p><u>Mise en train</u></p> <p>Situation : Effectuer 500 à 600 mètres de course à allure modérée (footing)/5 minutes.</p>
	<p><u>Situation 1</u> 20 minutes</p> <p>Répondre rapidement à un signal Les élèves sont placés par deux ou trois, distance de course de 10 à 15 mètres. Le premier gagne 3points, le 2^{ème} 2 points, le 3^{ème} 1 point Le maître va varier les signaux de départ de la course, à la voix, au sifflet, à la frappe dans les mains, au geste, à un objet qui chute et touche le sol,</p> <p>Chaque élève fera une quinzaine de courses</p> <p>Compter les points</p>
	<p><u>Situation 2</u> 20 minutes</p> <p>Chameaux /chamois La classe est divisée en 2 équipes, les chamois et les chameaux. Chaque élève possède son adversaire désigné dans l'équipe adverse, les élèves jouent donc par 2, chacun placé sur une ligne espacée de celle de son camarade de 1,5 mètre environ. La ligne d'arrivée est située à une dizaine de mètres On compte les points Variable : « Les trois tapes »</p>

FICHE ATHLETISME CYCLE 3

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée

Objectif du module d'apprentissage : Sauter loin

SEANCE n°3	
	<p><u>Mise en train</u></p> <p>Situation :</p> <p>Effectuer 500 à 600 mètres de course à allure modérée (footing)/5 minutes. Effectuer ensuite des bonds et rebonds et sauts dans une course au sifflet</p>
	<p><u>Situation 1</u> 20 minutes dans la cour</p> <p>Enchaîner courses et sauts Le maître organise un circuit en boucle dans la cour, avec des ruisseaux et des rivières, tracés à la craie. Les élèves effectuent plusieurs fois ce parcours sans « se mouiller les pieds ».</p> <p>Les largeurs des rivières : CE 2 : 0,80 à 1,20 mètres CM 2 : 1 mètre à 1,60 mètres</p> <p>Le maître organise ensuite des courses par 2 sur ce circuit avec des observateurs à chaque rivière. Chaque rivière franchie correctement rapporte 1 point. Le gagnant de la course gagne 3 points, le deuxième 1 point. Compter les points</p>
	<p><u>Situation 2</u> 20 minutes dans le préau</p> <p>Passage du « Gué ». Enchaîner plusieurs bonds Sur des tapis installés dans le sens de la longueur, (5 tapis soient 10 mètres) le maître trace à la craie, rochers et cailloux destinés à franchir la rivière. Le traçage sera organisé de telle façon que le déplacement induit n'est pas uniquement tracé dans l'axe de la longueur.</p> <p>L'élève organise sa prise d'élan et ses bonds de manière à franchir sans arrêt. « Ne pas se mouiller les pieds ».</p> <p>En variant les écartements on pourra proposer trois niveaux de pratique.</p>

FICHE ATHLETISME CYCLE 3

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée

Objectif du module d'apprentissage : Sauter loin

SEANCE n°4	
	<p><u>Mise en train</u></p> <p>Situation :</p> <p>Effectuer 500 à 600 mètres de course à allure modérée (footing)/5 minutes. Effectuer ensuite des bonds et rebonds et sauts dans une course au sifflet</p>
	<p><u>Situation 1</u> 20 minutes dans la cour</p> <p>Enchaîner 5 sauts à partir d'une ligne d'appel et départ sans élan. Arrivée stabilisée. Les élèves travaillent par 2, un qui saute et l'autre qui marque au sol à la craie la performance. Réaliser une dizaine de sauts chacun puis comparer avec les résultats des autres élèves et mesurer</p>
	<p><u>Situation 2</u> 20minutes dans le préau</p> <p>Pentabonds - Enchaîner 5 bonds - Sur des tapis installés dans le sens de la longueur, (7 tapis soient 14 mètres) et avec une zone d'appel clairement identifiée, les élèves avec élan cherchent à aller le plus loin possible. L'élève organise sa prise d'élan et ses bonds de manière à sauter sans arrêt. Les élèves travaillent par 2, un qui saute et l'autre qui marque au sol à la craie la performance. Réaliser une dizaine de sauts chacun puis comparer avec les résultats des autres élèves et mesurer. Comparer avec le jeu sans élan.</p>

FICHE ATHLETISME CYCLE 3

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée

Objectif du module d'apprentissage : Lancer loin

SEANCE n°5	
	<p><u>Mise en train</u></p> <p>Situation :</p> <p>Effectuer 500 à 600 mètres de course à allure modérée (footing)/5 minutes. Effectuer ensuite des rotations des épaules en avant, en arrière dans une course au sifflet.</p>
	<p><u>Situation 1</u> 20 minutes dans la cour</p> <p>Objets à lancer = gros ballon type basket ou volley ou ballon paille Le maître détermine une aire de lancer et trace une ligne de lancer sur laquelle se place la moitié de la classe.</p> <p><u>Sécurité</u> L'autre moitié en se plaçant en attente à une vingtaine de mètres observera et marquera à la craie le premier impact, puis ramassera les objets.</p> <p>Forme du lancer ; de dos à l'aire de lancer, le ballon tenu à deux mains et projeté au signal donné par le maître, vers l'arrière et le haut, bras tendus. Réaliser une dizaine de lancers chacun puis comparer avec les résultats des autres élèves et mesurer.</p>
	<p><u>Situation 2</u> 20minutes dans la cour</p> <p>Objets à lancer = Cerceaux</p> <p>Dans la même organisation que précédemment, les élèves lancent des cerceaux. Difficulté de l'objet est de le lâcher dans l'axe de l'aire de lancer</p> <p><u>Sécurité</u> les élèves qui observent sont placés en arrière des lanceurs et non plus sur l'aire de lancer.</p> <p>Réaliser une dizaine de lancers chacun puis comparer avec les résultats des autres élèves et mesurer.</p>

FICHE ATHLETISME CYCLE 3

COMPETENCE 1 : Réaliser une performance mesurée

Objectif du module d'apprentissage : Lancer loin

SEANCE n°6	
	<p><u>Mise en train</u></p> <p>Situation :</p> <p>Effectuer 500 à 600 mètres de course à allure modérée (footing)/5 minutes. Effectuer ensuite des rotations des épaules en avant, en arrière dans une course au sifflet.</p>
	<p><u>Situation 1</u> 20 minutes dans la cour</p> <p>Objets à lancer = comètes, balles de tennis dans un filet, balles en mousse Le maître détermine une aire de lancer et trace une ligne de lancer sur laquelle se place la moitié de la classe. <u>Sécurité</u> : L'autre moitié en se plaçant en attente à une vingtaine de mètres observera et marquera à la craie le premier impact, puis ramassera les objets. Forme du lancer ; de face à bras cassé, objet tenu à une main et projeté au signal donné par le maître, vers le haut et l'avant. Réaliser une dizaine de lancers chacun puis comparer avec les résultats des autres élèves et mesurer.</p>
	<p><u>Situation 2</u> 20 minutes dans la cour</p> <p>Objets à lancer = comètes, balles de tennis dans un filet, balles en mousse Gagne terrain : Situation : Le terrain mesure 20 à 30 mètres de long sur 15 à 20 mètres de large. Les élèves jouent par 2, l'un contre l'autre, avec une balle mousse pour 2. Au début du jeu, chaque joueur est positionné à l'opposé de son adversaire sur la longueur du terrain. La ligne marquant cette longueur représente la ligne de but. Le joueur ayant la balle, la lance vers la ligne de but opposée. L'autre joueur essaie alors de la stopper et la relance vers la ligne adverse. La balle est lancée alternativement par chaque joueur . Toute la classe joue en même temps. But : toucher avec la balle mousse la ligne de but adverse et défendre la sienne. Les deux lignes de but étant très éloignées l'une de l'autre, les élèves doivent trouver le moyen de se rapprocher pour marquer.</p>