

Découverte - Athlétisme



But de l'élève : sauter haut, sauter loin, courir vite, enjamber

Domaine : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Sous-domaines :

- Ajuster ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées

Compétences visées :

Élève 1	Élève 2	Élève 3	Élève 4	Élève 5	Élève 6	Élève 7
Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.						
Mobilisation de son énergie pour parcourir un espace aménagé						
- Investir un espace aménagé et explorer différents cheminements ou différentes actions						
- Proposer différentes solutions ou reproduire celles d'un autre, sur un parcours orienté, pour s'adapter aux obstacles rencontrés.						
- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.						
- Anticiper et mettre en œuvre un projet d'action en fonction des effets ou des résultats obtenus afin d'atteindre le but recherché.						
- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.						
Prise de risques mesurés dans différents types d'espaces aménagés sécurisés						
S'engager dans l'activité et élaborer des itinéraires ou des actions en réponse à un aménagement donné.						
Oser proposer, reproduire ou inventer des actions nouvelles, remettant en jeu les repères habituels.						

Compétences transversales :

- Respecter les consignes
- Accepter les activités de groupe

Matériel :

Terrain de sport, plots, cerceaux, petites haies, échelle de sauts, barres.

Comptine et/ou sablier, tambour

Organisation :

Individuel : proposer tous les ateliers tour à tour à tous les élèves

1 - Courir vite en ligne droite

- pendant quelques secondes (5 secondes environ)
- sur une distance courte (une dizaine de mètres)

Déroulement / consigne	Critères de réussite
« Vous devez courir d'un plot à l'autre » <ul style="list-style-type: none">- Pendant le temps du tambour (5s)- Du plot jaune au plot jaune (10m)	<ul style="list-style-type: none">- A couru le temps du tambour- A couru du plot jaune au plot jaune

Variables didactiques :

Durée du tambour

Distance entre les 2 plots

2. Sauter à pieds joints

- Sauter dans les espaces dédiés de l'échelle

Déroulement / consigne	Critères de réussite
« Vous devez sauter dans chaque case à pieds joints »	<ul style="list-style-type: none">- A sauté à pieds joints- A sauté dans les cases

Variables didactiques :

Aide de l'adulte

3. Enjamber/marcher sur des plots

- Plots espacés de 50 cm

Déroulement / consigne	Critères de réussite
« Vous devez marcher d'un plot à l'autre »	<ul style="list-style-type: none">- A marché d'un plot à l'autre sans tomber

Variables didactiques :

Aide de l'adulte

Espacement des plots

4. Courir et sauter en franchissant des obstacles

- 3 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres, puis barre à franchir en dessous
- distance totale de course de 10 m

Déroulement / consigne	Critères de réussite
« Vous devez courir en passant par-dessus les haies, puis en dessous de la barre »	<ul style="list-style-type: none">- A couru en enjambant les haies sans les faire tomber- Est passé sous la barre

Variables didactiques :

Nombre de haies, espacement entre les haies, hauteur des haies et des barres
Consigne fractionnée en deux temps

4. Se déplacer en marche arrière

Aller d'un plot à l'autre en marche arrière

Déroulement / consigne	Critères de réussite
« Vous devez aller du plot bleu au plot bleu en reculant »	<ul style="list-style-type: none">- A pu marcher en marche arrière en trajectoire linéaire

Variables didactiques :

Distance entre les plots
Guidance de l'adulte

Adaptations/variables par enfant :

Élève 1	Élève 2	Élève 3	Élève 4	Élève 5	Élève 6	Élève 7
Guidance physique de l'adulte	Guidance physique de l'adulte	Guidance physique de l'adulte	Guidance physique de l'adulte			
Critères de réussite adaptés (nombre de réussites, enrôlement dans la tâche)	Critères de réussite adaptés	Critères de réussite adaptés	Critères de réussite adaptés			
						Course : aller/retour
					Saut sur place (échelle)	
Plots peu espacés	Plots peu espacés	Plots peu espacés	Plots peu espacés		Plots peu espacés	Plots plus espacés
Enjamber : guider la jambe. Passer dessous : guider le corps/la tête	Enjamber : guider la jambe.	Enjamber : guider la jambe. Passer dessous : guider le corps/la tête	Enjamber : guider la jambe. Passer dessous : guider le corps/la tête			
						Marcher en arrière : le plus vite possible