Les activités athlétiques au Cycle 1

Jeudi 29 mars 2018

IEN Thionville 1

FOAD

Document éduscol :

Ressources maternelle
Agir, s’exprimer, comprendre à travers l’activité physique

Objectif 1: Agir dans l’espace, dans la durée et sur les objets

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/3/Ress_c1_agir_obj1_456443.pdf

Niveaux d’habiletés

(extrait de « le guide de l'enseignant », tome 2, Revue EPS)

COURIR

Niveaux	VITE	LONGTEMPS	OBSTACLES	RELAIS
1	- Equilibre difficile (avant et latéral). - Ne court pas en ligne. - Ne court pas régulièrement. - Pose du pied bruyante. - Pas de coordination bras-jambes.	- Ne sait pas courir longtemps.	- S'arrête pour franchir.	- Ne conçoit pas l'addition des efforts.
2	- Course équilibrée vers un but. - Reste dans le couloir défini. - Difficulté d'attention au signal de départ.	- Fractionne son effort en courses rapides.	- Succession de courses et de bonds.	- Reçoit et transmet sans anticiper. Mais situe son effort dans l'équipe.
3	- Manque encore de contrôle de soi au départ. - Regarde devant lui pendant la course. - Contraction généralisée.	- Accepte de courir plus lentement.	- Saute en longueur par-dessus l'obstacle.	- Commence à partir avant de recevoir (anticipe).
4	- Recherche une position de départ. - Course régulièrement rapide. - Gestuelle organisée, coordination bras-jambes.	- Adopte une allure ou un train en fonction de la distance.	- Effectue un franchissement rasant. - Accepte le déséquilibre vers l'obstacle.	- Reçoit et transmet à pleine vitesse dans une zone.

SAUTER

Niveaux	HAUT	LOIN	MULTISAUT
1	- Court s'arrête et saute. - Change de pied d'appel.	- Court s'arrête et saute. - Change de pied d'appel. - Ne se reçoit pas sur les pieds.	- Ne bondit pas. - N'enchaîne pas plusieurs sauts.
2	- Saute le plus haut possible. - Prend son appel près de l'obstacle haut.	- Saute le plus loin possible. - Court et saute sans s'arrêter. - Pose le pied dans une zone dans une zone large.	- Saute le plus loin possible. - Court et saute sans s'arrêter. - Enchaîne plusieurs bonds. - Perd sa vitesse.
3	- Prend son appel sans piétiner. - Utilise une course d'élan brève. - Monte le genou libre. - Prend appel toujours du même pied. - Déroule son pied sans bruit.	- Prend son appel sans piétiner. - Utilise une course d'élan brève. - Monte le genou libre. - Prend appel toujours du même pied. - Déroule son pied.	- Prend son appel sans piétiner. - Utilise une course d'élan brève. - Code et réalise des successions d'appuis différents. - Pose son pied à plat. - Rebondit entre plusieurs sauts.
4	- Accélère progressivement sa course d'élan. - Conserve l'amplitude des foulées dans sa course d'élan. - Se grandit à l'impulsion. - Coordonne le lancer des segments libres. - Prends appel loin pour aller haut.	- Accélère progressivement sa course d'élan. - Conserve l'amplitude des foulées dans sa course d'élan. - Se grandit à l'impulsion. - Coordonne le lancer des segments libres. - Enchaîne course d'élan rapide, appel et bond. - Regroupe ses jambes à l'arrivée du saut ou des bonds.	- Accélère progressivement sa course d'élan. - Conserve l'amplitude des foulées dans sa course d'élan. - Enchaîne course d'élan rapide, appel et bond. - Regroupe ses jambes à l'arrivée du saut ou des bonds. - Organise un multibond régulier.

LANCER

Niveaux	
1	- Lance avec tout le corps. - Ne lâche pas l'engin. - Lance à la cuillère. - Ne se sert pas de ses appuis.
2	- Lance du bras D, pied D en avant ou inversement. - Lance à bras cassé en utilisant seulement son bras. - L'engin est lancé vers le bas (il descend rapidement).
3	- Garde les pieds au sol jusqu'au lâcher de l'engin qui commence à s'envoler. - Finit grand. - Éloigne l'objet léger de l'axe du corps avant d'agir (ex. : javelot) ou rapproche l'objet lourd de l'axe du corps (ex : poids). - Finit avec des appuis orientés dans l'axe du lancer. - Lance avec un appui croisé.
4	- Enchaîne l'élan et le lancer sans temps d'arrêt pour l'objet avec un mouvement progressivement accéléré. - Provoque une avancée des appuis, « objet à la traîne ». - Utilise et organise les trois systèmes de forces (translation, élévation, rotation).

Effets recherchés – savoirs et connaissances à acquérir

Domaine 1	Principes opérationnels : RÉALISER	Principes d'action : IDENTIFIER, APPRÉCIER	Principes de gestion : ORGANISER, GÉRER
Cycle 1	* Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires (espaces et matériels variés), ex. : - courir plus ou moins vite - sauter sur, par-dessus, en long, en contrebas, etc. - lancer loin, fort, en précision, vers le haut, vers le bas, au sol, ... - réagir à un signal. * Dépenser son énergie - répétition d'actions (sauter, se déplacer, ...).	* Construire des repères simples dans l'espace et le temps, ex. : - courir aussi vite, courir moins vite que, ... - 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 : - courir - sauter - lancer et accepter d'y jouer avec les autres. * Respecter les consignes de sécurité.

Progressivité des apprentissages

http://www.ac-orleans-tours.fr/fileadmin/user_upload/Mission_maternelle/Prog_et_ressources/progressivite_des_apprentissages_partie_1_novembre_2015.pdf

(p 13-14)

Séquences d’apprentissage

Sauter loin et sauter haut

http://www4.ac-nancy-metz.fr/ien57sarrebourgnord/IMG/pdf/Module_SAUTER_preparatoire_au_Maternathlon.pdf

Courir en franchissant des obstacles

http://www4.ac-nancy-metz.fr/ien57sarrebourgnord/IMG/pdf/Module_COURIR_EN_FRANCHISSANT_DES_OBSTACLES_preparatoire_au_Maternathlon.pdf

Construire des situations

- **Courir :** vite, longtemps, obstacles, relais.
- **Sauter :** loin, en contrebas, en rythme, par-dessus (haut), multisauts.
- **Lancer :** loin, précis (cibles horizontales et verticales).

Objectif - But concret – Tâche

Consignes et aménagement matériel

Relances : simplifier ou complexifier

Critères de réussite – autoévaluation

Titre :		
Objectif :		
But :		
Dispositif / aménagement :		
Consignes / matériel :	**Critères de réussite :**	**Pour simplifier :** **Pour complexifier :**