

PLANNING SPORT SEMAINE DU 16 AU 20

Mardi 17 mars : déterminer son pied d'appel / différence entre sauter sans élan et avec élan

1) Situation d'apprentissage :

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
Enchaînement d'une course d'élan et d'un saut.	Je réalise 5 sauts pour réaliser la meilleure performance possible : Saut 1 : sans élan Saut 2 : sans élan Saut 3 : avec élan Saut 4 : avec élan Saut 5 : avec élan	Je saute 5 fois pour atteindre la zone la plus éloignée.	A partir de l'organisation matérielle proposée ci-dessus : <ul style="list-style-type: none"> • Plots de 4 couleurs • Une ou plusieurs lattes pour délimiter la zone d'élan et les zones de réception Humain : <ul style="list-style-type: none"> • 2 sauteurs par atelier à la fois • Juges placés en limite de zone • L'enseignant relève les performances individuelles avec et sans élan. 	Ma meilleure performance avec élan est supérieure à ma meilleure performance sans élan.

COMMENT FAIT-ON ? CRITERES DE REALISATION VISES

Identification de la zone d'impulsion.
Je ne m'arrête pas entre la course d'élan et le saut.
La course d'élan me permet de sauter plus loin que sans élan.
Repérer le pied d'appel .

2) Défi : Franchir le plus d'obstacle possible en 1 minute

Jeudi 19 mars : Sauter de plus en plus loin.

Situation 1 :

Situation **Allonger la foulée bondissante**

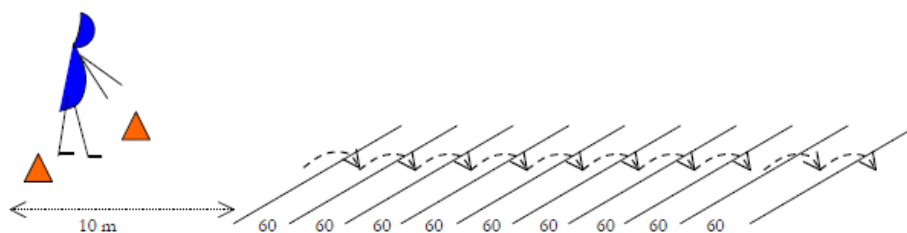
But
Courir en effectuant un appui, et un seul, par intervalle.

Organisation
Elèves par groupes de 6 (travail en ateliers).

Consigne
Après une course d'élan de 10 m, franchir la totalité de la zone en effectuant un appui et un seul par intervalle.

Recommandation
Multiplier les essais (tâtonnement).

Critère de réussite
Franchir la zone sans sauter d'intervalle et sans effectuer 2 appuis dans un intervalle.



Situation 2 :

Situation « Les rivières »

But

Courir en allongeant sa foulée bondissante.

Organisation

Elèves par groupes de 8 (travail en ateliers).

Elèves par 2 : un saute et l'autre observe les appuis (alternance des rôles).

Consignes

Après une course d'élan de 5m, franchir les 3 rivières successivement avec une impulsion d'un seul pied.

Enchaîner les 3 parcours.

Recommandation

Alterner les essais avec des temps de repos.

Critère de réussite

Pas d'appui dans les "rivières".

