

ÉPREUVES COMBINÉES D'ATHLÉTISME	CYCLE 3 Séquence n°1 / 8 leçons	CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.	6^{ème} 27 élèves (16G / 11F)
Provi cumbinati d'atletismu	<u>ADN</u> : Faire de l'athlétisme en général, c'est rechercher à produire de la vitesse, dans le but explicite d'établir la meilleure performance mesurée possible, dans une lutte directe ou indirecte avec des adversaires, en diminuant le temps et/ou agrandissant l'espace, et ce aux dépens de la trajectoire du corps ou de l'engin.		

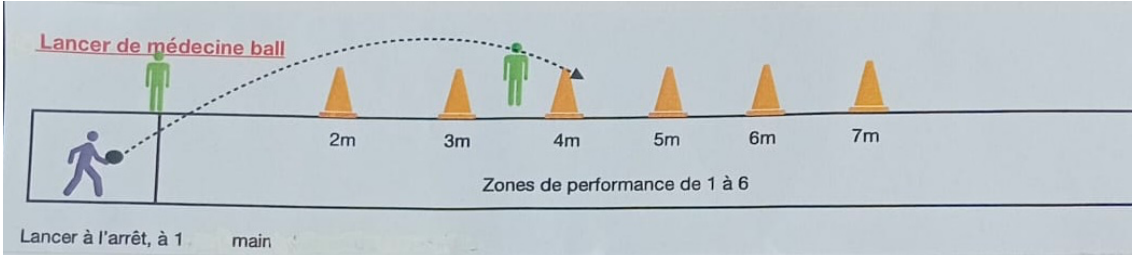
Rôle dans l'APSA	<u>MOTEUR</u>	<u>METHODOLOGIE</u>	<u>SOCIAL</u>
Domaine du Socle Commun	<u>D1.4</u> : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.	<u>D2</u> : Les méthodes et outils pour apprendre. (Coopérer et réaliser des projets)	<u>D3</u> : La formation de la personne et du citoyen. (Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement)
Compétences générales EPS associées	<u>CG1</u> : Développer sa motricité et construire un langage du corps.	<u>CG2</u> : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.	<u>CG3</u> : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
Attendus de fin de cycle	<u>AFC1</u> : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. <u>AFC2</u> : Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.	<u>AFC3</u> : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	<u>AFC 4</u> : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

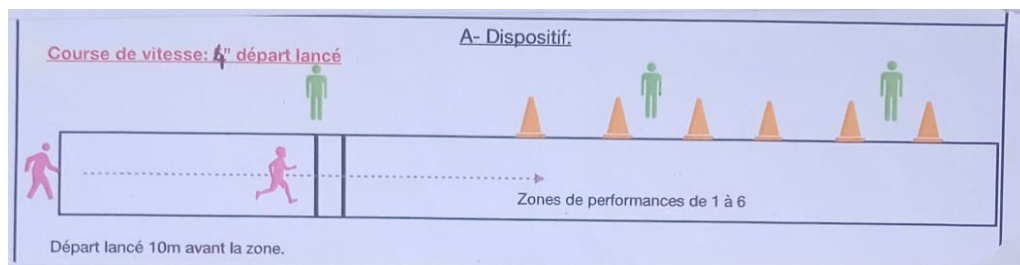
Leçon n° 1 : Lizzìo 1

<p>CONDUITES TYPQUES ÉLÈVES</p> <p>CUMPURTAMENTI DI I SCULARI</p>	<p><u>Course</u> : Se redresse de suite après les premiers appuis. Ne pousse pas au sol pour créer de la vitesse.</p> <p><u>Saut</u> : Épaules en avant de l'appui. Manque de vitesse avant l'impulsion. L'impulsion trop faible. Faible levée du genou libre. L'élève se laisse tomber au sol.</p> <p><u>Lancer</u> : Poids du corps sur jambe avant (jambe arrière tendue). Regard orienté vers le sol. Engin éloigné du corps. Torsion du corps sur l'avant, le côté. Lancer à l'amble.</p> <p><u>-A corsa</u> : Si pesa subito dopu i primi appoghji. Ùn punta micca in tarra pà creà vitezza.</p> <p><u>-U saltu</u> : I spalli sò in davanti di l'appoghju. Manca a vitezza nanzi à l'impulzioni. Hè debuli l'impulzioni. Si pesa pocu u ghjinnochju libaru. Si lascia cascà in tarra l'alevu.</p> <p><u>-U lampà</u> : pesu di a parsona nantu a ghjamba davanti (ghjamba daretu tesa). Sguardu à l'inghjò (in tarra). Ughjettu alluntanatu di a parsona. Inturcinatura di a parsona in davanti, di fiancu. U lancià hè à contrapassu.</p>										
<p>OBJECTIFS</p> <p>UGHJETTIVI</p>	<p><u>MOTEUR</u> : évaluation diagnostique, leçon de tests physiques sur une course, un lancer, un saut.</p> <p><u>METHODO</u> : mesurer les performances et les noter</p> <p><u>SOCIAL</u> : assumer différents rôles ; coureurs, starter, chronométrateur, juge, secrétaire.</p> <p><u>MUTORI</u> : valutazioni iniziali, lizzìo di provi fisichi nantu una corsa, un lampà è un saltu.</p> <p><u>MITUDULOGICHI</u> : misurà i provi è scriva li</p> <p><u>SUCIALI</u> : assicurà roli sfarenti : curridori, partenza, cronometru, ghjudici, sicritariu.</p>										
<p>Partie 1 : Regroupement initiale (5 minutes) / Parti 1 : Addunita iniziali (5 minuti)</p>											
<p>Rappel de ce qui a été fait lors de la leçon précédente par des questionnements aux élèves + explications de la leçon.</p> <p><i>Ramentu di ciò chì hè statu fattu durante l'ultima lizzìo cù dumandi fatti à i sculari + spiicazioni di a lizzìo.</i></p>											
<p>Partie 2 : Échauffement (10 minutes)</p>											
<table> <tr> <td data-bbox="97 1659 363 1749">Objectif</td><td data-bbox="363 1659 1482 1749">S'échauffer, préparer le corps à l'effort.</td></tr> <tr> <td data-bbox="97 1749 363 1816">Ughjettivu</td><td data-bbox="363 1749 1482 1816">Scaldà si, preparà a parsona à u sforzu.</td></tr> <tr> <td data-bbox="97 1816 363 1883">But</td><td data-bbox="363 1816 1482 1883">Courir 5 minutes sans s'arrêter puis faire des gammes.</td></tr> <tr> <td data-bbox="97 1883 363 1951">Scopu</td><td data-bbox="363 1883 1482 1951">Corra 5 minuti senza piantà eppò fà l'educativi di corsa à pedi.</td></tr> <tr> <td data-bbox="97 1951 363 2098">Consignes</td><td data-bbox="363 1951 1482 2098">Course: courir pendant 5 minutes à allure lente. Rester par groupe et s'adapter à l'allure du plus lent. Gammes : se déplacer à faible allure, aligner et gagner le tronc, synchroniser le mouvement des bras avec celui des jambes.</td></tr> </table>	Objectif	S'échauffer, préparer le corps à l'effort.	Ughjettivu	Scaldà si, preparà a parsona à u sforzu.	But	Courir 5 minutes sans s'arrêter puis faire des gammes.	Scopu	Corra 5 minuti senza piantà eppò fà l'educativi di corsa à pedi.	Consignes	Course: courir pendant 5 minutes à allure lente. Rester par groupe et s'adapter à l'allure du plus lent. Gammes : se déplacer à faible allure, aligner et gagner le tronc, synchroniser le mouvement des bras avec celui des jambes.	
Objectif	S'échauffer, préparer le corps à l'effort.										
Ughjettivu	Scaldà si, preparà a parsona à u sforzu.										
But	Courir 5 minutes sans s'arrêter puis faire des gammes.										
Scopu	Corra 5 minuti senza piantà eppò fà l'educativi di corsa à pedi.										
Consignes	Course: courir pendant 5 minutes à allure lente. Rester par groupe et s'adapter à l'allure du plus lent. Gammes : se déplacer à faible allure, aligner et gagner le tronc, synchroniser le mouvement des bras avec celui des jambes.										

Cunsigni	<p><i>Corsa : corra duranti 5 minuti pianu pianu. Stà tutti insemi in u so gruppu, aghjustà a so vitezza à u partinariu chì corri u più pianu.</i></p> <p><i>Educativi di corsa à pedi : corra pianu pianu, alinià si (stà drittu) è cuntrattà u bustu, è sincronizà u movimentu di i bracci cù u movimentu di i ghjambi.</i></p>
Aménagement	Course sur piste d'athlé de 150 mètres, puis gammes sur le stade, sous forme d'allers-retours.
Accunciamentu	<i>Corsa nantu a pista di 150 metri, eppò educativi di corsa fendu passi è veni.</i>
Déroulement	Les élèves sont placés par équipes homogènes de 5 élèves (équipes équilibrées et mixtes), et doivent courir pendant 5 minutes en restant groupés. Puis ils doivent réaliser des gammes sur le terrain synthétique : montées de genoux, talons fesses, pas chassés, jambes tendues, et enfin accélérations progressives sur la piste.
U sbuccinà	<i>I sculari sò missi in squadri pari di 5 sculari (equilibrati trà elli è misti), è devini corra 5 minuti in gruppu. Eppò li tocca à fà l'educativi di corsa nantu u tarrenu sinteticu : cullà i ghjinnochji, u pedi tocca a cula, corra di fiancu, i forbici (ghjambi tesi), è infini calchi accilirazioni prugrissivi nantu a pista.</i>

Partie 3 : Situation d'apprentissage (20 minutes) / Parti 3 : Situazioni d'amparera (20 minuti)

But	Réaliser la meilleure performance possible sur 1 course de vitesse de 4 secondes départ lancé, 1 lancer de medecine-ball et enfin 1 saut en longueur avec 1 pas d'élan.
Scopu	<i>Fà a prova a megliu pussibuli nantu 1 corsa di vitezza di 4 sicondi lanciату(a), 1 lampà di medecine-ball, è 1 saltu longu cù un passu di slanciu.</i>
Consignes Cunsigni	<p><u>Le lancer de medecine-ball / u lampà di medecine-ball :</u></p>  <p>- Le lanceur : je lance le medecine-ball le plus loin possible, sans élan, à une main.</p> <p>- Le juge : je regarde le plot atteint par mon camarade.</p> <p>- Le secrétaire : je remplis la fiche et je fais une croix en tenant compte du plot atteint, annoncé par le juge.</p> <p>- u lampadori: lampu u medecine-ball u più luntanu pussibuli, senza slanciu, à una manu</p> <p>- u ghjudici : fighjulgu u conu toccu da u me cumpagnu</p> <p>- u sicritariu : riempiu u fogliu è facciu una croci tinendu contu di u conu toccu, annunciatu da u ghjudici.</p> <p><u>La course de 4 secondes / A corsa di 4 sicondi :</u></p>



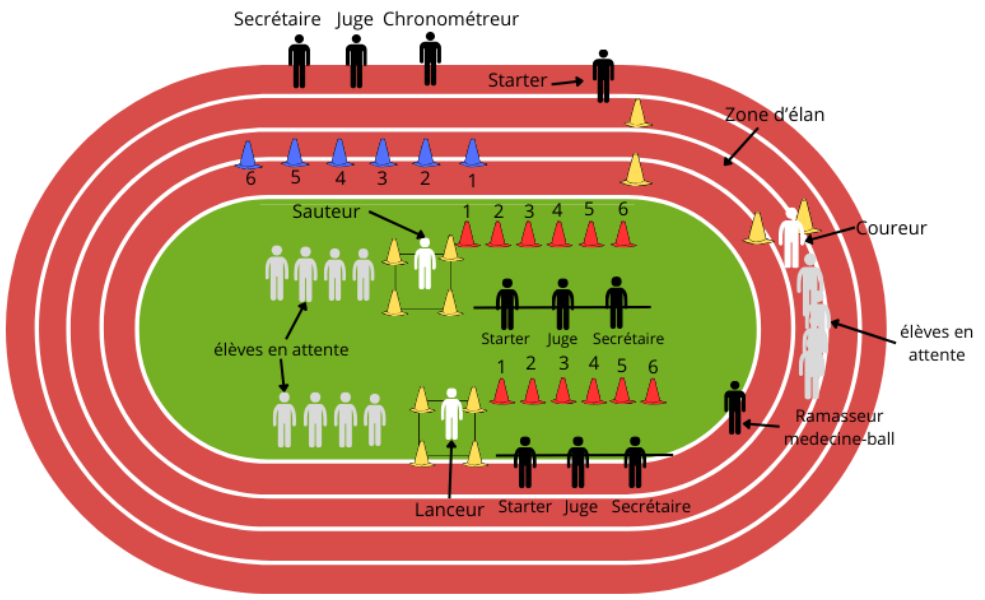
- **Le coureur** : je pars 10mètres avant la ligne de départ. Je cours le plus vite possible de la ligne de départ au signal sonore (« TOP ! »)
 - **Le chronométrateur** : je démarre le chronomètre quand le coureur franchit la ligne de départ. Je crie « TOP » à 4 secondes
 - **Le juge** : je regarde à quel plot se trouve le coureur au signal « TOP » du chronométrateur.
 - **Le secrétaire** : je remplis la fiche et je fais une croix en tenant compte du plot atteint, annoncé par le juge.
-
- **U curridori**: partu 10 metri nanzu a linia di partenza. Corgu u più prestu pussibuli da a linia di partenza à u signali sunori ("focu!")
 - **U crunometru** : facciu parta u crunometru quandu u curridori franca a linia di partenza. Briongu "Focu!" à 4 sicondi.
 - **U ghjudici** : fighjulgu à chì marca si trova u curridori à u signali "focu!" di u crunometru.
 - **U sicritariu** : riempiu u fogliu è facciu una croci tinendu contu di u conu toccu, annunciatu da u ghjudici.

Le saut en longueur / U saltu longu :



- **Le sauteur** : je pars avec les deux pieds côte à côte. Je fais une foulée et un saut. Je saute le plus loin possible.
- **Le juge** : je regarde le plot atteint par mon camarade.
- **Le secrétaire** : je remplis la fiche et je fais une croix en tenant compte du plot atteint, annoncé par le juge.

	<ul style="list-style-type: none"> - -U saltadori : partu cù i 2 pedi affiancati. Facciu un'ancata è un saltu. Saltu u più luntanu pussibili. - U ghjudici : fighjulgu a marca tocca da u me cumpagnu. - -U sicritariu : riempiu u fogliu è facciu una croci tinendu contu di u conu toccu, annunziatu da u ghjudici.
Aménagement t	<p>1 piste d'athlétisme de 150 mètres et 1 stade synthétique, plots, décamètres, medecine-ball, tablettes, crayons. Groupes homogènes de 5 élèves.</p> <p><i>1 pista d'atletismu di 150 metri è 1 stadiu sinteticu, coni, decametrù, medecine-ball, tavuletti, mini.</i></p>
Accunciamentu u	<p><i>Gruppi di listessu livellu di 5 sculari.</i></p>
Déroulement	<p>Les équipes travaillent en binôme. Une équipe pratique , pendant que l'autre organise l'activité. Lorsque chaque élève de l'équipe qui pratique a réalisé 3 essais, les équipes permutent. Lorsque les 2 équipes ont réalisé la prise de performance sur l'activité, les 3 groupes (6 équipes) changent d'activité.</p>
U sbuccinà	<p>I squadri travagliani 2 à 2. Una squadra faci l'attività, mentri chì l'altra l'organizeghja. Quandu ogni scularu di a squadra chì praticheghja hà fattu 3 provi, i squadri scambiani i roli. Quandu i 2 squadri ani fattu i provi nantu à l'attività, i 3 gruppi (i 6 squadri) scambiani d'attività.</p>

	
<p>Critères de réussite</p> <p>Criteri di riescita</p>	<p>1^{er} essai : atteindre au moins la zone 1. 2^{ème} essai : atteindre la même zone, voire la zone supérieur.</p> <p>1a prova : tuccà à u minimu a zona 1. 2a prova : tuccà listessa zona, o a zona suprana.</p>
<p>Partie 4 : Bilan de la leçon + Rangement du matériel (5minutes) / Parti 4 : Resucontu di a lizziò + accantera di u matiriali (5 minuti)</p>	

Quelle équipe sera la meilleure ?

Sprint 4'' départ lancé : 1^{er} plot à 22m / 2^e à 26m / 3^e à 28,5m / 4^e à 31m / 5^e à 33,5 / 6^e à 36m

Lancer MB 1Kg / 2Kg : 1^{er} plot à 4m / 2^e à 5m / 3^e à 6m / 4^e à 7m / 5^e à 8m / 6^e à 9m

Saut 1 pas / 1 bond : 1^{er} plot à 1,00m / 2^e à 1,30m / 3^e à 1,60m / 4^e à 1,90m / 5^e à 2,10m / 6^e à 2,40m

		<u>Activité 1</u>							<u>Activité 2</u>							<u>Activité 3</u>							Addition des 3 scores :
		Saut		Lancer			Course	Saut		Lancer			Course	Saut		Lancer			Course				
Prénoms		1	2	3	4	5	6	RECORD	1	2	3	4	5	6	RECORD	1	2	3	4	5	6	RECORD	
<u>Nom de l'équipe :</u>																							Addition des 3 scores :
<u>Couleur de dossard :</u>																							Addition des 3 scores :
		Addition des 3 meilleurs records :							Addition des 3 meilleurs records :							Addition des 3 meilleurs records :							
<u>Nom de l'équipe :</u>	Prénoms	1	2	3	4	5	6	RECORD	1	2	3	4	5	6	RECORD	1	2	3	4	5	6	RECORD	Addition des 3 scores :
<u>Couleur de dossard :</u>																							Addition des 3 scores :
		Addition des 3 meilleurs records :							Addition des 3 meilleurs records :							Addition des 3 meilleurs records :							

Quale sarà la squadra a più forti ?

Corsa 4'' partenza lanciata : Marca 1 à 22m / 2 à 26m / 3 à 28,5m / 4 à 31m / 5 à 33,5 / 6 à 36m

Lampà MB 1 chilò / 2 chilò : Marca 1 à 4m / 2 à 5m / 3 à 6m / 4 à 7m / 5 à 8m / 6 à 9m

Salto 1 passu / 1 saltu : Marca 1 à 1m / 2 à 1.30m / 3 à 1.60m / 4 à 1.90m / 5 à 2.10m / 6 à 2.40m

		<u>Attività 1</u>							<u>Attività 2</u>							<u>Attività 3</u>							Addizioni di i punti :		
		Saltu		Lampà			Corsa	Saltu		Lampà			Corsa	Saltu		Lampà			Corsa						
		Nomi di i sculari	1	2	3	4	5	6	Prova suprana	1	2	3	4	5	6	Prova suprana	1	2	3	4	5	6		Prova suprana	
<u>Nomu di a squadra :</u>																									
<u>Culori di maglietta :</u>																									
		Addizioni di i 3 provi suprani :								Addizioni di i 3 provi suprani :								Addizioni di i 3 provi suprani :							

<u>Nomu di a squadra :</u>	Nomi di i sculari	1	2	3	4	5	6	Prova suprana	1	2	3	4	5	6	Prova suprana	1	2	3	4	5	6	Prova suprana			
<u>Culori di maglietta :</u>																									
		Addizioni di i 3 provi suprani :								Addizioni di i 3 provi suprani :								Addizioni di i 3 provi suprani :							

