

<b>ÉPREUVES COMBINÉES D'ATHLÉTISME</b> <i>Provi cumbinati d'atletismu</i>	<b>CYCLE 3</b> <b>Séquence n°1 / 8 leçons</b>	<b>CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.</b>	<b>6<sup>ème</sup></b> <b>27 élèves (16G / 11F)</b>
	<p><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.</p>		

<u>Rôle dans l'APSA</u>	<u>MOTEUR</u>	<u>METHODOLOGIE</u>	<u>SOCIAL</u>
<b>Domaine du Socle Commun</b>	<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)
<b>Compétences générales EPS associées</b>	<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.
<b>Attendus de fin de cycle</b>	<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 : Lizziò 1

<b>CONDUITES TYPIQUES ÉLÈVES</b>  <b>CUMPURTAMENTI DI I SCULARI</b>	<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> : <i>Si pesa subitu dopu i primi appoghji. Ùn punta micca in tarra pà creà vitezza.</i></p> <p><u>U saltu</u> : <i>I spalli sò in davanti di l'appoghju. Manca a vitezza nanzi à l'impulzioni. Hè debulì l'impulzioni. Si pesa pocu u ghjinnochju libaru. Si lascia cascà in tarra l'alevu.</i></p> <p><u>U lampà</u> : <i>pesu di a parsona nantu a ghjamba davanti (ghjamba daretu tesa). Sguardu à l'ingħjò (in tarra). Ughjettu alluntanatu di a parsona. Inturcinatura di a parsona in davanti, di fiancu. U lancià hè à contrapassu.</i></p>
<b>OBJECTIFS</b>  <b>UGHJETTIVI</b>	<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, chronométreur, juge, secrétaire.</p> <p><u>MUTORI</u> : valutazioni iniziali, lizziò 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, sicutariu.</p>

### Partie 1 : Regroupement initiale (5 minutes) / Parti 1 : Addunita iniziali ( 5 minuti)

Rappel de ce qui a été fait lors de la leçon précédente par des questionnements aux élèves + explications de la leçon.

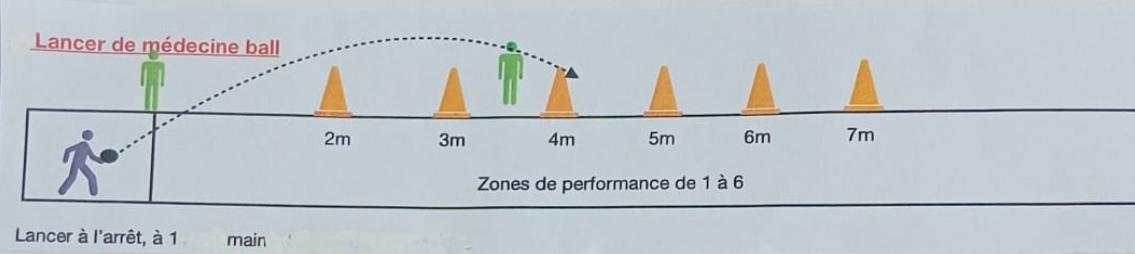
*Ramentu di ciò chì hè statu fattu duranti l'ultima lizziò cù dumandi fatti à i sculari + spiicazioni di a lizziò.*

### Partie 2 : Échauffement (10 minutes)

<b>Objectif</b>	S'échauffer, préparer le corps à l'effort.
<b>Ughjettivu</b>	<i>Scaldà si, priparà a parsona à u sforzu.</i>
<b>But</b>	Courir 5 minutes sans s'arrêter puis faire des gammes.
<b>Scopu</b>	<i>Corra 5 minuti senza piantà eppò fà l'educativi di corsa à pedi.</i>
<b>Consignes</b>	<p>Course: courir pendant 5 minutes à allure lente. Rester par groupe et s'adapter à l'allure du plus lent.</p> <p>Gammes : se déplacer à faible allure, aligner et gainer le tronc, synchroniser le mouvement des bras avec celui des jambes.</p>

Cunsigni	<p><i>Corsa : corra duranti 5 minuti pianu pianu. Stà tutti insieme in un solo gruppo, aghjustà a sua velocità a partire da chi corre più piano.</i></p> <p><i>Educativi di corsa a piedi : corra piano piano, alinìa si (stà drittu) è contrattà a bustu, è sincronizzata con il movimento dei bracci con il movimento dei piedi.</i></p>
Aménagement	Course sur piste d'athlétisme 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 fendo 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 squadre pari di 5 sculari (équilibrati tra eux et mixtes), è devini corra 5 minutes in gruppo. Eppò li tocca à faire l'educativi di corsa nantu au terrain synthétique : cullà i ghjinnochji, au pied touche au talon, corra au genou, i forbici (ghjambi tesi), è infini calcinacci accélérations progressives sur la piste.</i>

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

But	Réaliser la meilleure performance possible sur 1 course de vitesse de 4 secondes départ lancé, 1 lancer de médecine-ball et enfin 1 saut en longueur avec 1 pas d'élan.
Scopu	<i>Faire une tentative pour la meilleure performance possible sur une course de vitesse de 4 secondes au départ lancé, 1 lancer de médecine-ball et enfin 1 saut en longueur avec 1 pas d'élan.</i>
Consignes	<u><b>Le lancer de médecine-ball / u lancer di médecine-ball :</b></u>
Cunsigni	<p><u><b>Le lancer de médecine-ball / u lancer di médecine-ball :</b></u></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le lanceur</b> : je lance le médecine-ball le plus loin possible, sans élan, à une main.</li> <li>- <b>Le juge</b> : je regarde le plot atteint par mon camarade.</li> <li>- <b>Le secrétaire</b> : je remplis la fiche et je fais une croix en tenant compte du plot atteint, annoncé par le juge.</li> <li>- <b>u lancer</b>: lancer le médecine-ball le plus loin possible, sans élan, à une main</li> <li>- <b>u juge</b> : regarde le plot atteint par mon camarade</li> <li>- <b>u secrétaire</b> : rempli la fiche et fait une croix en tenant compte du plot atteint, annoncé par le juge.</li> </ul> <p><u><b>La course de 4 secondes / A corsa di 4 secondi :</b></u></p>



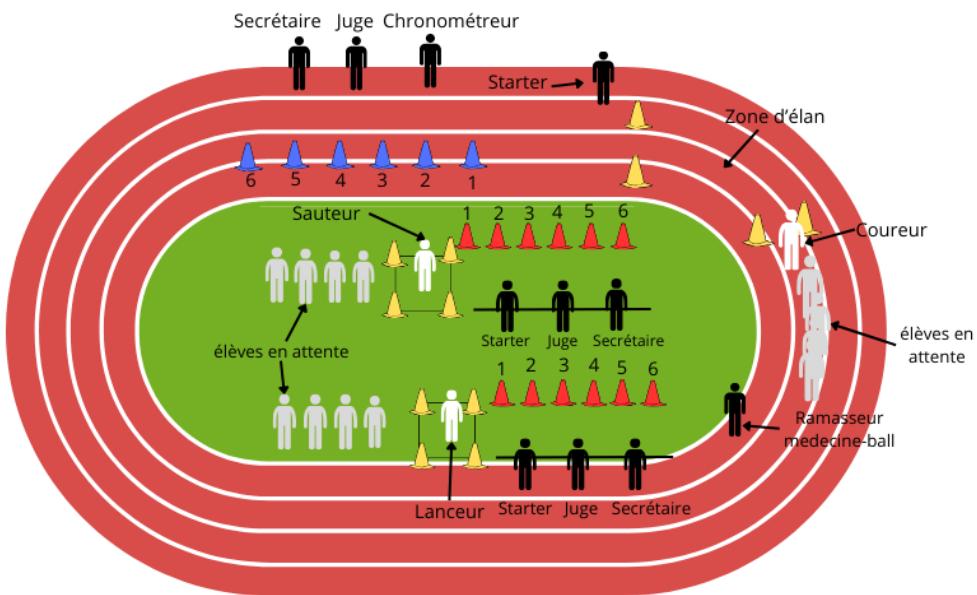
- **Le coureur** : je pars 10mètres avant la ligne de départ. Je cours le plus vite possible de la ligne de départ au signal sonore ( « TOP ! »)
- **Le chronométreur** : je démarre le chronomètre quand le coureur franchit la ligne de départ. Je crie « TOP » à 4 secondes
- **Le juge** : je regarde à quel plot se trouve le coureur au signal « TOP » du chronométreur.
- **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 pussibili 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 siconti.
- **U ghjudici** : fighjulgu à chì marca si trova u curridori à u signali "focu!" di u crunometru.
- **U sicutariu** : 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 côté à côté. 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"> <li>- <b><i>U saltadòri</i></b> : partu cù i 2 pedi affiancati. Facciu un'ancata è un saltu. Saltu u più luntanu pussibuli.</li> <li>- <b><i>U ghjudici</i></b> : fighjulgu a marca tocca da u me cumpagnu.</li> <li>- <b><i>U sicritariu</i></b> : riempiu u fogliu è facciu una croci tinendu contu di u conu toccu, annunciatu da u ghjudici.</li> </ul>
<b>Aménagement</b>	1 piste d'athlétisme de 150 mètres et 1 stade synthétique, plots, décamètres, medecine-ball, tablettes, crayons. Groupes homogènes de 5 élèves.
<b>Accueimentu</b>	<i>1 pista d'atletismu di 150 metri è 1 stadiu sinteticu, coni, decametru, medecine-ball, tavuletti, mini.</i> <i>Gruppi di listessu livellu di 5 sculari.</i>
<b>Déroulement</b>	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.
<b><i>U sbuccinà</i></b>	I squadri travagliani 2 à 2. Una squadra faci l'attività, mentri chì l'altra l'organizeghja. Quandu ognī 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.



<b>Critères de réussite</b>  <i>Criteri di riuscita</i>	1 <sup>er</sup> essai : atteindre au moins la zone 1. 2 <sup>ème</sup> essai : atteindre la même zone, voire la zone supérieur.  1a prova : tuccà à u minimu a zona 1. 2a prova : tuccà listessa zona, o a zona suprana.
---	--

## Quelle équipe sera la meilleure ?

**Sprint 4'' départ lancé** : 1<sup>er</sup> plot à 22m / 2<sup>e</sup> à 26m / 3<sup>e</sup> à 28,5m / 4<sup>e</sup> à 31m / 5<sup>e</sup> à 33,5 / 6<sup>e</sup> à 36m

**Lancer MB 1Kg / 2Kg** : 1<sup>er</sup> plot à 4m / 2<sup>e</sup> à 5m / 3<sup>e</sup> à 6m / 4<sup>e</sup> à 7m / 5<sup>e</sup> à 8m / 6<sup>e</sup> à 9m

**Saut 1 pas / 1 bond** : 1<sup>er</sup> plot à 1,00m / 2<sup>e</sup> à 1,30m / 3<sup>e</sup> à 1,60m / 4<sup>e</sup> à 1,90m / 5<sup>e</sup> à 2,10m / 6<sup>e</sup> 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>																						
<u>Couleur de dossard :</u>																						
	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
<u>Couleur de dossard :</u>																						
	Addition des 3 meilleurs records :							Addition des 3 meilleurs records :							Addition des 3 meilleurs records :							

# Qualessa sarà a squadra a più forti ?

**Corsa 4" partenza lanciati** : 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

**Saltu 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>									
	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 :							



