

ATHLETISME

Objectifs : Préparer et mettre en œuvre la séance avec les 3 ateliers suivants :

1/ Atelier « COURSE DE VITESSE »

Objectif : Travailler la compétence « créer de la vitesse » :

Critères de réussite :

- réaction explosive
- poussée sur les jambes
- Bras lancé en avant et en haut
- Redressement progressif sur les 5 premiers appuis

Créer de la vitesse	Prénoms →							
	Niveau 1 Départ accroupi avec une position incorrecte Peu de poussée sur les jambes, rôle des bras inexistant							
	Niveau 2 Position correcte, poussée sur les jambes Rôle des bras encore peu important							
	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3) Réaction explosive, poussée sur les jambes Bras lancé en avant et en haut Redressement progressif sur les 5 premiers appuis							

Réflexion : Quelles situations peut-on proposer pour faire progresser les élèves en fonction du niveau repéré ?

2/ Atelier athlétique « SAUTS » (vers le saut en longueur et saut en hauteur)

Objectif : Travailler course d'élan/impulsion, avec renforcement musculaire.

3/ Atelier « LANCER DE JAVELOT MOUSSE »

Objectif : Améliorer la course d'élan et un lancer efficace :

Critères de réussite :

- . Préhension équilibrée de la fusée, tête de la fusée à 45° vers le haut
- . Course d'élan rectiligne et accélérée
- . Regard fixé sur un point éloigné et haut placé
- . Transfert d'appui vers l'avant au moment du lancer avec le bras lanceur en arrière du corps, la jambe opposée au bras lanceur en avant du corps :
- . Non franchissement de la zone de l'aire de lancer

Course d'élan	Prénoms →						
	Niveau 1 Absence d'une réelle course d'élan						
	Niveau 2 Course d'élan non accélérée et peu adaptée à l'engin						
	Niveau 3 . Course d'élan rectiligne et accélérée . Regard fixé sur un point éloigné et haut placé . Transfert d'appui vers l'avant au moment du lancer. . Non franchissement de la zone de l'aire de lancer . Marques ajustées en fonction du lancer précédent						

Réflexion : Quelles situations peut-on proposer pour faire progresser les élèves en fonction du niveau repéré ?

Organisation spatiale et matérielle

3 groupes tournants sur les ateliers toutes les 6 mn.

..... Longueur du gymnase.....

