

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35'

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

Séance 1

| | |
|-------------|-------------------------------|
| Situation 1 | Evolution 1 de la situation 1 |
|-------------|-------------------------------|

Séance 2

Situation 2

Séance 3

Situation 3

Séance 4

Situation 4

Séance 5

Situation 5

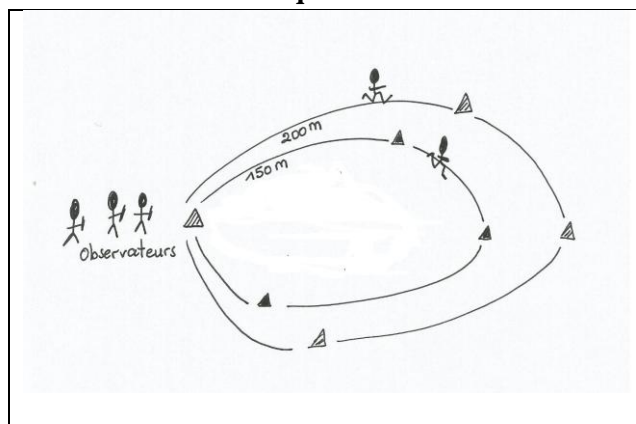
Séance 6

Situation 6

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 La coquille de moule

Courir en continuité



But : Courir 4 tours sans s'arrêter sur le parcours choisi (150m ou 200m)

Organisation :

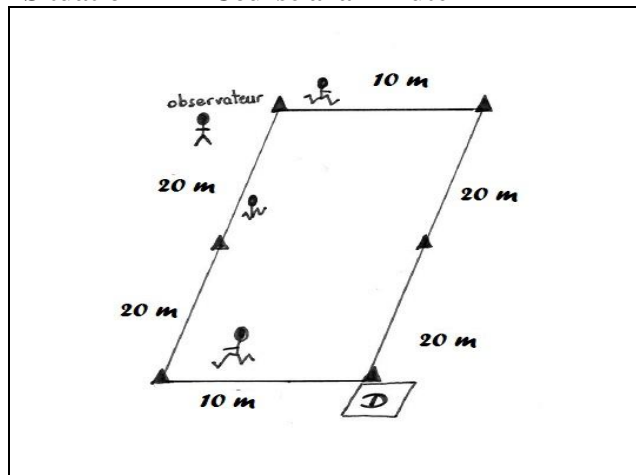
- En classe, identifier des groupes et des binômes de niveaux
- Binômes observateur/coureur.
- 2 parcours de distances différentes (150 et 200m).
- Pour les coureurs : choisir un parcours en respectant le CR.
- Pour les observateurs : compter les tours et noter les éventuels arrêts.

Critère de Réussite : Effectuer au moins 4 tours du parcours choisi.
Modalité d'Exécution : Souffler pour ne pas marcher.

Evolution: - 1 Augmenter le nombre de tours sur le parcours choisi.

Situation 2 Course à la minute

Identifier sa distance de course en 1'



B : Courir 1' pour connaître sa « distance de référence »

OR : - Répartir les élèves en binômes : un élève qui court et un observateur qui compte les tours et identifie le plot d'arrivée qui correspondra à la distance de référence..

- Courir 8 fois avec 1' de récupération entre chaque course.
- Changement des rôles après les 8 passages
- *En classe, établir un tableau des résultats des élèves correspondant aux distances de courses.(cf tableau fiche de présentation) et constituer les groupes d'élèves par niveau pour la Situation 3*

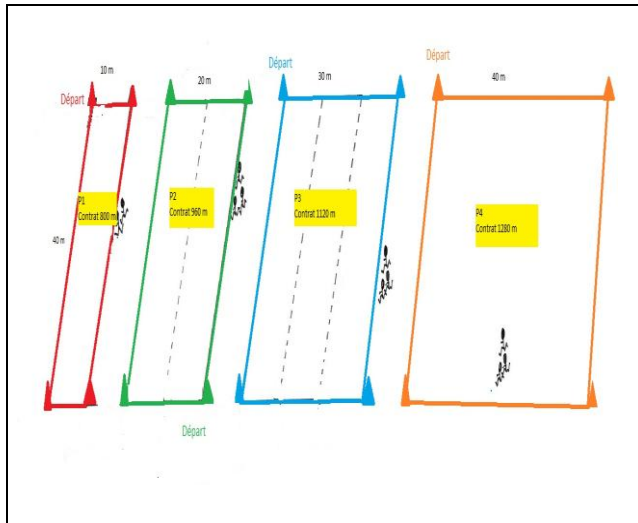
CR : - Parcourir au moins 5 fois sa distance de référence

-Cf. : *tableau de présentation*

ME : - Souffler pour ne pas marcher.

Situation 3 Courir en groupe

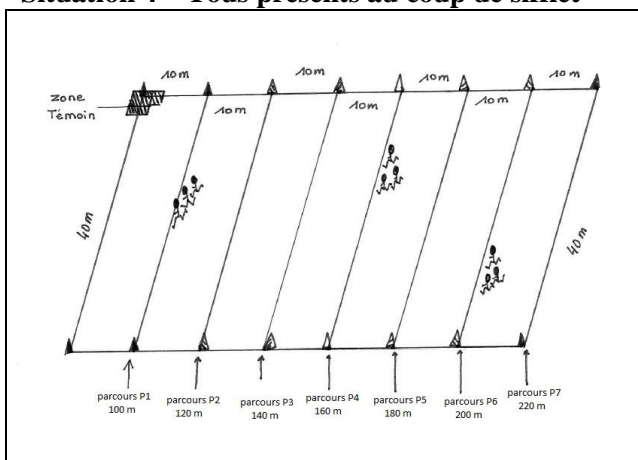
Maintenir son allure de façon régulière pendant 5'



B : Courir pour être toujours avec son groupe dans la zone témoin (zone de départ et d'arrivée) au double coup de sifflet
OR : - Le parcours de la Situation 2 rallongé avec des repères tous les 10 m afin de constituer des parcours correspondant aux distances du tableau de la fiche de présentation
 - identifier les parcours par des plots de couleur différente.
 - Les groupes constitués sont ceux établis en fin de S2 en classe.
 - La moitié des groupes court pendant 5 mn sans s'arrêter puis se repose et/ou observe l'autre moitié des groupes qui court 5 mn
 - Une 2^e phase de 5 mn est proposée : certains élèves peuvent déjà changer de groupe de niveau selon leur résultat à la course 1
 - Signal sonore : 1 coup de sifflet toutes les 30 secondes et 2 coups de sifflet à la minute (repère pour être dans la zone **témoin**)
 - *En classe, collecter les résultats pour établir de nouveaux groupes (éventuels) de niveau.*
CR : - Toutes les minutes (au double coup de sifflet), le groupe doit être dans la zone témoin .

Situation 4 Tous présents au coup de sifflet

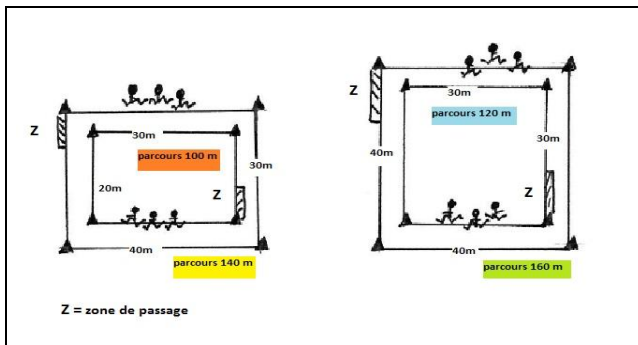
Conserver son allure pendant 6' en groupe



B : Courir en groupe en effectuant au moins 6 tours en 6mn et arriver ensemble au coup de sifflet final
OR : - Au minima 4 circuits correspondant aux allures construites (Cf. **tableau présentation**)
 - *En classe, attribuer les circuits aux groupes d'élèves selon les groupes de niveau établis en fin de S3*
 - Elèves répartis en groupes de 3 à 5 élèves de même allure
 - Courir par groupe derrière le leader choisi par le groupe
 - Temps de course de 6' avec un coup de sifflet repère toutes les minutes et 2 coups de sifflet pour l'arrivée
 - Zone= départ / passage / arrivée
 - Les groupes non coureurs comptent le nombre de tours.
CR : Effectuer 6 tours avec son groupe et être dans la zone d'arrivée au coup de sifflet final

Situation 5 La course au contrat

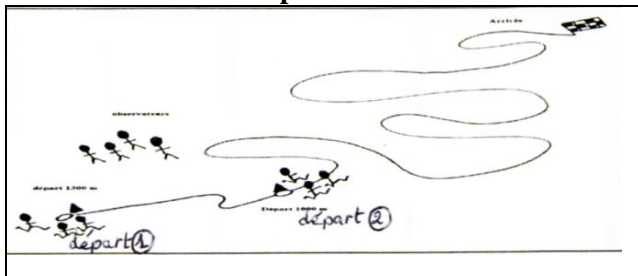
Conserver son allure en groupe pendant 8'



B : Courir 8' en groupe en effectuant le contrat de distance attribué.
OR : - En s'appuyant sur le parcours de la Situation 3, baliser 3 ou 4 parcours selon les niveaux d'allure recensés.
 - *En classe, attribuer à chacun des groupes le parcours correspondant à leur niveau (cf. tableau)*
 - Deux groupes par parcours, quand l'un court, l'autre compte les tours
 - Durée de course de 8'
 - Un coup de sifflet est donné pour le départ, un autre pour l'arrivée
CR : - Avoir effectué son contrat de distance (défini en début de séance)

Situation 6 La performance

Courir en groupe au moins 1000 m en 8' maximum



B : Parcourir entre 1000 et 1300 m en 8' maximum.
OR : - Elèves répartis en groupes homogènes de 3 à 5 élèves (cf sit.5).
 - Parcours proposant 2 distances réalisées (1000, 1300 m) avec départs différents selon la distance mais arrivée commune.
 - Durée de course de 8'
 - Courir en groupe d'allure.
CR : - Avoir parcouru sa distance avec son groupe d'allure en 8' maximum.

A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE LA MAJORITÉ DES ÉLÈVE EST CAPABLE DE

Courir au moins 1000 m en 8' maximum