

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 n° 1

Situation 6	Situation 1 et évolutions 1
-------------	-----------------------------

Séance n° 2

Evolution 1 de la situation 1	Situation 2 et évolution 1
-------------------------------	----------------------------

Séance n° 3

Situation 3 et évolution 1	Situation 6
----------------------------	-------------

Séance n° 4

Situation 4 et évolutions 1 et 2

Séance n° 5

Situation 5 et évolution 1

Séance n° 6

Situation 3	Situation 6
-------------	-------------

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Le bon pied

Prendre une impulsion sur le pied d'appel

	<p>BUT : -Déterminer son pied d'appel</p> <p>ORGANISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dispositif permettant à 3 élèves de sauter simultanément -Une zone de course d'élan -Une zone d'appel (40 cm) -Ne s'élaner que lorsque le sautoir est vide ou au signal pour les 3 -Sortir du sautoir sur les côtés -Ne pas croiser la course d'élan du suivant <p>CRITERE DE REUSSITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Franchir la rivière -Savoir quel est son pied d'appel droit ou gauche après plusieurs passages sur chaque pied <p>MODALITE D'EXECUTION : -Appel sur le « bon pied » sans piétiner</p> <p>EVOLUTION: -1 Démarrer l'élan avec le pied d'appel devant, prendre son impulsion sur ce pied et poser ce même pied dans la zone d'appel</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

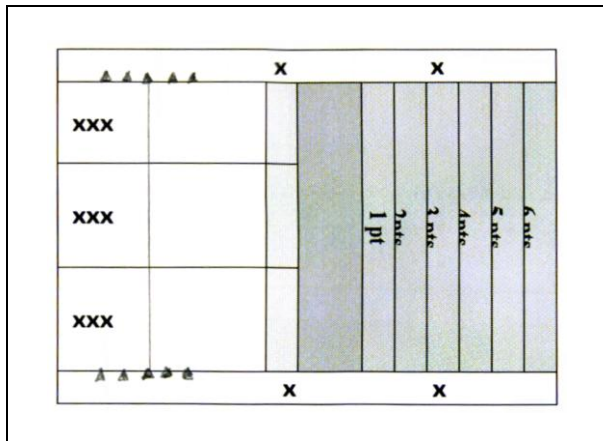
Situation 2 La bonne distance

Réaliser un élan en accélération

	<p>B: Optimiser sa course d'élan pour prendre son impulsion dans la zone d'appel</p> <p>CR : -Atteindre la zone la plus éloignée possible</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prendre son appel dans la zone <p>OR : -Idem précédemment (situation 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> -A chaque couloir correspond une distance (12m, 10m et 8m) -Les élèves sont par 3. Un sauteur, deux observateurs 1 pour la précision de l'appel et l'autre pour indiquer la zone atteinte -Passer dans les 3 couloirs <p>ME : -Courir vite en accélérant.</p> <p>E : -1 Après avoir choisi le couloir qui permet la meilleure vitesse, s'y entraîner et mesurer les performances (individuelles ou par équipes)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Situation 3 Etalonner sa course d'élan

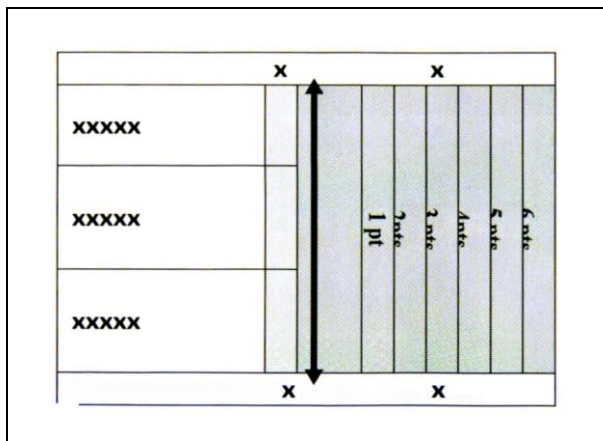
Construire une course d'élan



- B** : -Choisir sa marque de départ pour prendre son appel dans la zone
CR : -Prendre son appel le plus près possible de la limite de la zone
OR : -Idem précédemment (situation 1)
 -Les élèves sont par 3. Un sauteur, deux observateurs 1 pour la précision de l'appel et l'autre pour indiquer la zone atteinte
 -Départ de la course d'élan « autour de 12 m ». 5 plots situés à 50 cm d'écart de part et d'autre de la ligne
 -Après être arrivé régulièrement dans la zone d'appel, repérer le point de départ de la course (mesurer la longueur pour matérialiser sa course d'élan)
ME : -Courir en maintenant l'accélération
 -Ne pas piétiner
E : -1 Après avoir choisi le départ qui permet l'appel sur la planche, s'y entraîner et mesurer les performances

Situation 4 La bonne hauteur

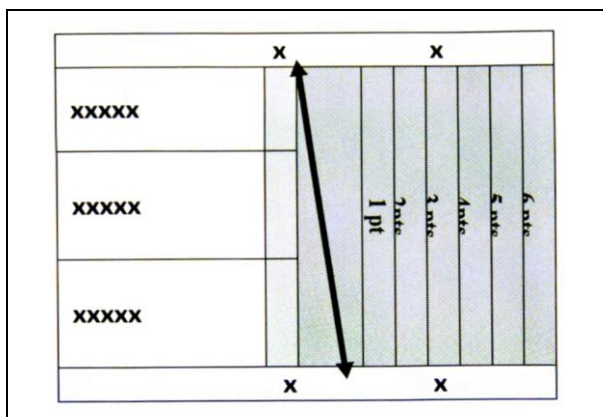
Réaliser une trajectoire vers le haut



- B** : -Courir et sauter par-dessus l'élastique
CR : -Sauter le plus loin possible
OR : -Idem précédemment (situation 1)
 -Les élèves sont par 3. Un sauteur, deux observateurs 1 pour la précision de l'appel et l'autre pour indiquer la zone atteinte
 -Les plots de la situation précédente restent pour que chacun conserve sa marque de départ
 -Elastique tendu entre deux poteaux (hauteur 30 cm d'un côté 50 cm de l'autre) à 50 cm de la zone d'appel
 -Essayer les 3 couloirs (différentes hauteurs) et identifier la trajectoire qui permet de sauter le plus loin possible.
E : - 1 Reculer l'élastique à 80 cm
 - 2 Enlever l'élastique et mesurer les performances

Situation 5 Vers l'avant

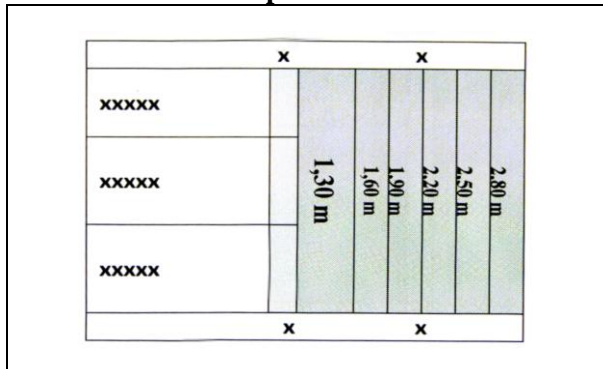
Construire une trajectoire vers le haut et l'avant



- B** : -Courir et sauter par-dessus l'élastique
CR : - Sauter le plus loin possible
OR : -Idem précédemment (situation 1)
 -Les élèves sont par 3. Un sauteur, deux observateurs 1 pour la précision de l'appel et l'autre pour indiquer la zone atteinte
 -Les plots de la situation précédente restent pour que chacun conserve sa marque de départ
 -Elastique tendu entre deux poteaux (d'un côté à 50 cm de la zone d'appel et de l'autre à 80 cm)
 -Essayer les 3 couloirs (différentes largeurs) et identifier la trajectoire qui permet de sauter le plus loin possible.
E : - 1 Enlever l'élastique et mesurer les performances

Situation 6 La performance

Optimiser toutes ses ressources



- B** : - Après une course d'élan, sauter le plus loin possible
CR : - Réaliser sa meilleure performance possible
OR : -Dispositif permettant à 3 élèves de sauter simultanément
 -Les élèves sont par 3. Un sauteur, deux observateurs 1 pour la précision de l'appel et l'autre pour indiquer la zone atteinte
 -Une zone de course d'élan
 -Une zone d'appel (40 cm)
 -Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide ou au signal pour les 3
 -Sortir du sautoir sur les côtés
 -Ne pas croiser la course d'élan du suivant

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

- Sauter au-delà de 2m20 au moins trois fois.