

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

Séance 2

Situation 2

Séance 3

Situation 3

Evolution 1 de la situation 5 si 2 séances

Séance 4

Situation 4

Séance 5

Situation 5

Evolution 1 de la situation 5 si 2 séances

Séance 6 séances

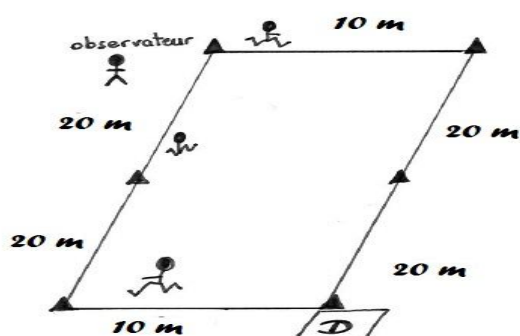
Situation 6

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1

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

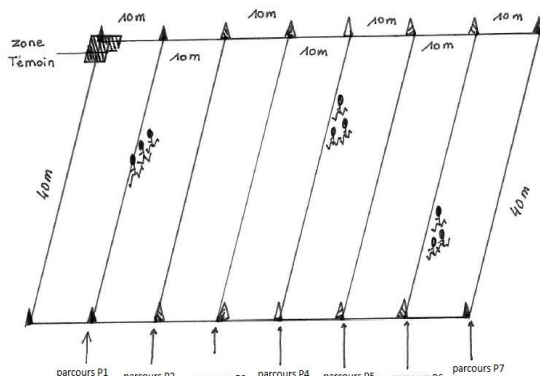
-Cf : **tableau de présentation**

ME : - Souffler pour ne pas marcher.

Situation 2

A l'heure !

Maintenir son allure de façon régulière pendant 7'



B : Courir pour être toujours 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**

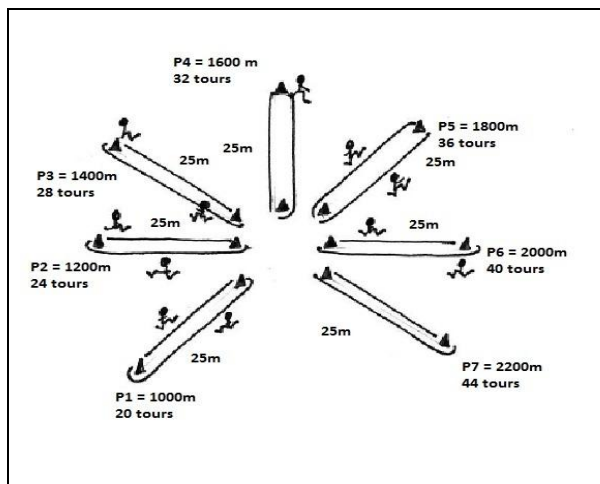
- Identifier les parcours par des plots de couleur différente.
- Les groupes constitués sont ceux établis en fin de S2 en classe.
- La moitié des groupes court pendant 6' sans s'arrêter puis se repose et/ou observe l'autre moitié des groupes qui court 6'
- Une 2^e phase de 6' est proposée : certains 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)
- En classe, collecter les résultats pour établir de nouveaux groupes (éventuels) de niveau.

CR : - être obligatoirement dans la zone témoin avec son groupe au double coup de sifflet (toutes les minutes).

Situation 3

La fleur 10'

Prévoir et respecter son contrat sur 10'



B : Respecter le contrat de course établi

OR : - En classe chaque élève choisit le parcours et la distance qu'il veut effectuer par rapport à son allure de référence (cf. tableau)

- Parcours de 50 m disposés en pétales
- Constituer des binômes :
- Se mettre au plot de départ sur le parcours choisi (de P1 à P7)
- Au signal de départ, un élève court, le binôme compte le nombre de tours.

- Les élèves doivent effectuer au minima le nombre de tours définis
- L'enseignant siffle le départ et l'arrivée
- Au coup de sifflet final, le binôme annonce le nombre de tours.

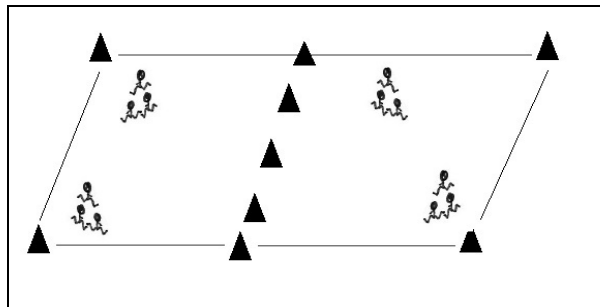
CR : - Avoir réalisé son contrat.

E: - 1 Choisir un nouveau parcours plus long en cas de réussite de son contrat ou plus court dans le cas contraire

Situation 4

Course libre

Conserver seul son allure pendant 13'



B : Courir en gérant son allure par rapport au groupe pendant 13'

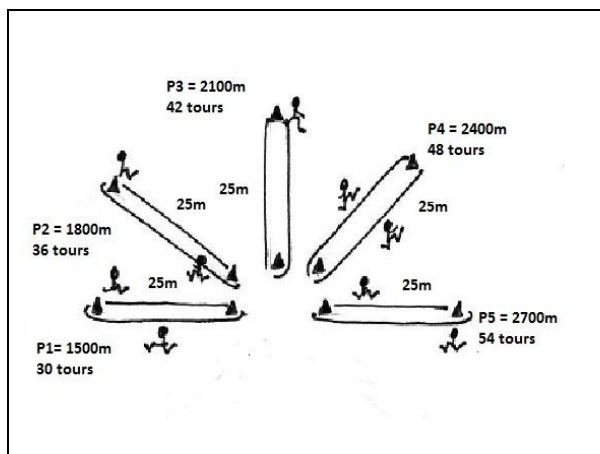
- OR :** - Un espace de course assez vaste (type stade) coupé en deux
- Les élèves sont installés sur une des zones de course en privilégiant le regroupement de personnes de même niveau d'allure
 - Au signal les élèves s'élancent pour courir sans s'arrêter pendant 13'
 - Possibilité de courir à plusieurs

CR : - avoir couru les 13' sans s'arrêter tout en conservant son allure

Situation 5

La Fleur 15'

Prévoir et respecter sa distance sur 15'



B : Respecter le contrat de course établi

OR : - En classe chaque élève choisit le parcours et la distance qu'il veut effectuer par rapport à son allure de référence (cf. tableau)

- Parcours de 50 m disposés en pétales
- Constituer des binômes :
- Se mettre au plot de départ sur le parcours choisi (de P1 à P5)
- Au signal de départ, un élève court, le binôme compte le nombre de tours.

- Les élèves doivent effectuer au minima le nombre de tours définis
- L'enseignant siffle le départ et l'arrivée
- Au coup de sifflet final, le binôme annonce le nombre de tours.

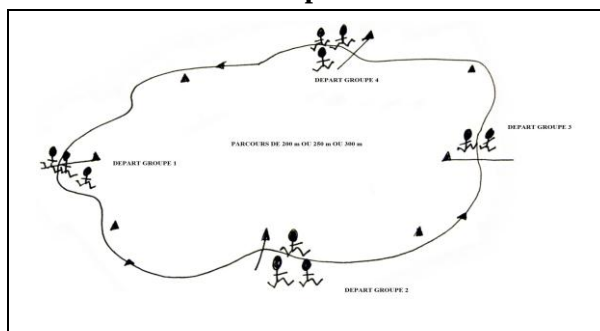
CR : - Avoir réalisé son contrat.

E: - 1 Choisir un nouveau parcours plus long

Situation 6

La performance

Courir au moins 1800 m en 15'



B : Courir au moins 1800 m en 15'

OR : - Un parcours avec un balisage tous les 50m, sur un parcours de 400m

- Constituer des binômes et les répartir sur les 8 plots de départ : au coup de sifflet, le coureur part, le binôme compte le nombre de tours
- Au signal, les élèves partent pour 15' de course sans s'arrêter
- Après 15' de course, coup de sifflet final, les coureurs s'arrêtent, le binôme annonce le nombre de tours effectués.

CR : - Courir au moins 1200 m en 15'.

En classe : calculer la distance de chacun

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

Courir au moins 1800 m en 15 minutes