

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

Séance n° 2

Situation 2	Situation 3
-------------	-------------

Séance n° 3

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

Séance n° 4

Situation 4 et évolutions 1, 2 et 3

Séance n° 5

Evolution 3 de la situation 4	Situation 5
-------------------------------	-------------

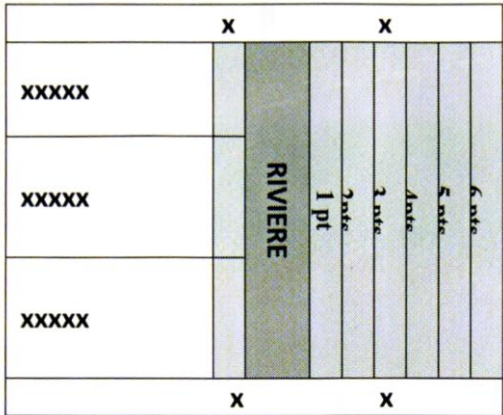
Séance n° 6

Evolution 1 de la situation 5	Situation 6 Performance
-------------------------------	-------------------------

6 situations pour réaliser 6 séances

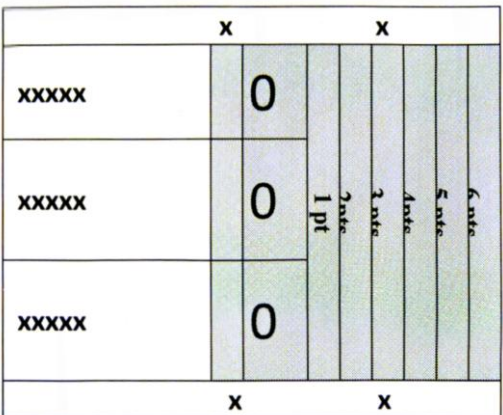
Situation 1 Franchir la rivière

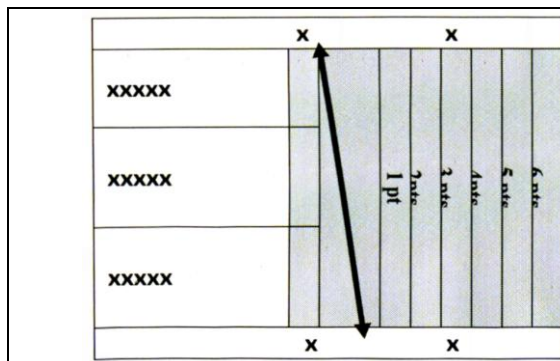
Sauter en prenant appel sur un pied

	BUT: - Sauter le plus loin possible en franchissant la rivière ORGANISATION: -Dispositif permettant à au moins 3 élèves de sauter simultanément -Une zone d'appel de 40 cm -Une rivière à franchir de 80 cm -Des plots ou des lignes qui matérialisent des zones à points -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 REGLE: -La distance d'élan est libre CRITERE DE REUSSITE: -Marquer le maximum de points MODALITE D'EXECUTION: -Appel à 1 pied EVOLUTIONS: -1 Agrandir la rivière -2 Raccourcir ou allonger la zone d'élan
---	---

Situation 2 Franchir l'obstacle

Enchaîner un appel et un saut

	B: -Sauter le plus loin possible après franchissement de l'obstacle OR: -Idem précédemment (situation 1) -Un obstacle à franchir (à 3cm de hauteur) CR: -Marquer le maximum de points individuellement ou par équipe R: -Elan d'environ 4 à 5m ME: -Appel un pied -Impulsion dans la zone d'appel
---	---

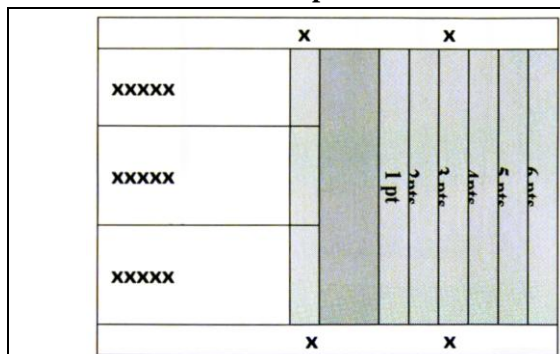
Situation 3**Le crescendo****Enchaîner courir et sauter**

B : -Courir et sauter par-dessus l'élastique

OR : -Idem précédemment (situation 1) mais avec 3 couloirs
-Un élastique de 10 à 40 cm de largeur (crescendo) et d'une hauteur de 30 cm

CR : Franchir l'espace le plus large sans toucher l'élastique

ME : Chaque élève choisit un couloir, monte d'un couloir quand il réussit et redescend s'il échoue.

Situation 4**Le bon pied****Déterminer son pied d'appel**

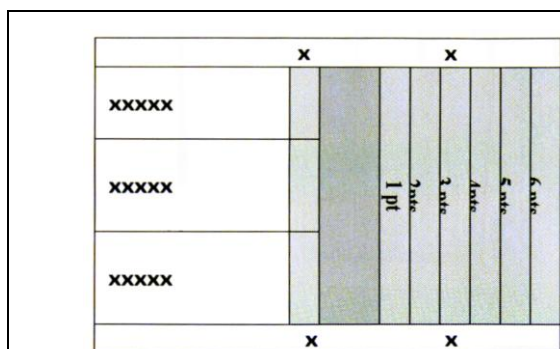
B : -Déterminer son pied d'appel

OR : -Idem précédemment (situation 1)
-Départ de l'élan aux alentours de 7 m

CR : -Savoir quel est son pied d'appel droit ou gauche après 5 passages sur chaque pied

ME : -Arriver sur le pied d'appel

E : 1 – Démarrer l'élan avec le pied droit devant
2 – Démarrer l'élan avec le pied gauche devant
3 – Démarrer l'élan avec le pied d'appel devant

Situation 5**Enchaîner****Enchaîner course, pied d'appel et impulsion**

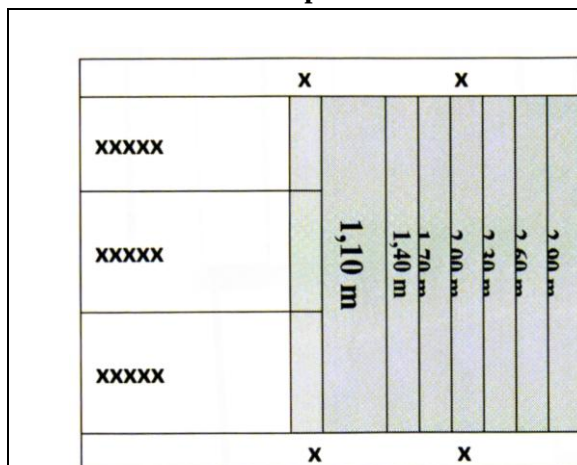
B : - Arriver sur le bon pied dans la zone d'impulsion pour sauter

OR : -Idem précédemment (situation 1)

CR : 1-Obtenir le maximum de points individuellement
2-2 points pour l'arrivée sur le pied d'appel dans la zone d'impulsion
3 -1 point pour le franchissement de la rivière

ME : -Arriver sur le pied d'appel
-Ne pas piétiner avant l'appel

E : -1 Rajouter les points des zones atteintes

Situation 6**La performance****Optimiser toutes ses ressources**

B : - Après quelques foulées d'élan, sauter le plus loin possible en respectant la zone d'appel.

OR :
-Dispositif permettant à au moins 3 élèves de sauter simultanément
-Une zone d'appel de 40 cm
-Des plots ou des lignes qui matérialisent des distances tous les 30 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

REGLE : -6 à 8 foulées de course d'élan

CR : - Réaliser la meilleure performance possible

ME : - Enchaîner courir et sauter, prendre un appel d'un pied dans une zone d'appel large
- Assurer différents rôles (sauteur, observateur, arbitre), se réceptionner sur 2 pieds sans déséquilibre arrière.

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

- Sauter au-delà de 1 m 70 au moins 3 fois