

UNITE D'APPRENTISSAGE CYCLE 2

DOMAINE	Education Physique et Sportive		
COMPETENCE SPECIFIQUE CIBLEE	<i>Réaliser une performance</i>		
COMPETENCES DU SOCLE COMMUN	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> Compétences sociales et civiques - Respect de soi et des autres - Respect des règles de la vie collective - Prendre part à un dialogue - Coopérer avec un ou plusieurs camarades </td> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> Autonomie et initiative - Montrer une certaine persévérance - Savoir s'auto-évaluer sur des situations simples - S'impliquer dans un projet individuel ou collectif - Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie </td> </tr> </table>	Compétences sociales et civiques - Respect de soi et des autres - Respect des règles de la vie collective - Prendre part à un dialogue - Coopérer avec un ou plusieurs camarades	Autonomie et initiative - Montrer une certaine persévérance - Savoir s'auto-évaluer sur des situations simples - S'impliquer dans un projet individuel ou collectif - Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie
Compétences sociales et civiques - Respect de soi et des autres - Respect des règles de la vie collective - Prendre part à un dialogue - Coopérer avec un ou plusieurs camarades	Autonomie et initiative - Montrer une certaine persévérance - Savoir s'auto-évaluer sur des situations simples - S'impliquer dans un projet individuel ou collectif - Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie		
ACTIVITE SUPPORT	COURSE LONGUE		

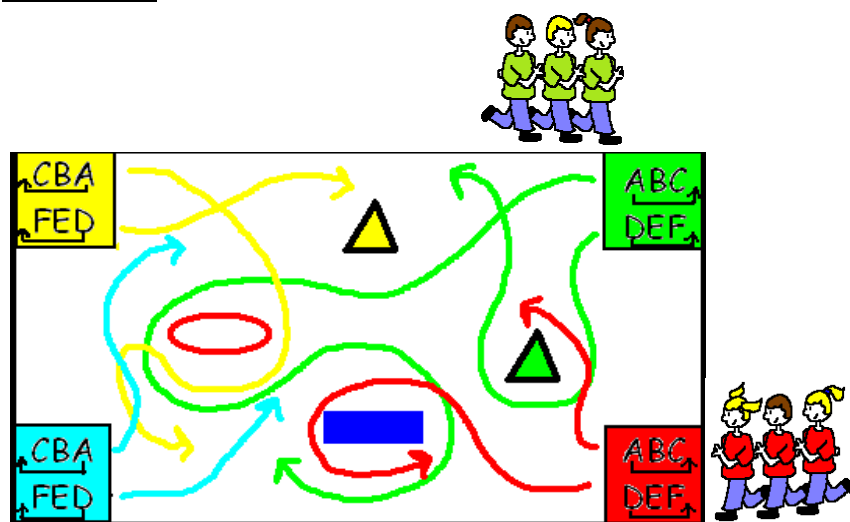
Entrer dans l'activité Situations globales Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie	4 à 6 séances E1.1 : LA LOCOMOTIVE E1.2 : LA COURSE AU TRESOR E1.3 : ALLER – RETOUR	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
Se situer Situation de référence Le point des connaissances sur soi et sur l'activité	1 à 2 séances Situation Référence 1: LES BRIQUES	
Apprendre et progresser Situations d'apprentissage Structuration, amélioration des conduites motrices	5 à 6 séances <i>Apprendre à courir longtemps</i> AP1.1 : 3 + 3 minutes (GS) / 4 + 4 minutes (CP – CE1) AP1.2 : 4 + 2 minutes <i>Apprendre à régler son allure</i> AP1.3 : 2 x 4' (CP) ou 2 x 5' (CE1) AP1.4 : LE TRAIN QUI ARRIVE TOUJOURS A L'HEURE	EVALUATION FORMATIVE
Mesurer les progrès Situation de référence Bilan des savoirs construits	1 à 2 séances Situation Référence 2 : COURIR 6' / 8' / 10'	EVALUATION SOMMATIVE

Avant la séance	Séances d'EPS Par étapes	Après la séance
<p>Identifier : Les connaissances et les représentations de l'activité, vécu antérieur...</p> <p>Les enjeux émotionnels : appréhension, envie, rejet...</p> <p>Présenter : Les règles essentielles pour vivre l'activité (sécurité, réglementation, hygiène, tenue adaptée...)</p> <p>Introduire : Le lexique spécifique de l'activité</p> <p>Système de traces écrites (cahier du ...)</p> <p>Les différents rôles sociaux</p>	<p>Entrer dans l'activité</p> <p>Situations globales</p> <p>Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p>Revenir sur : Les émotions ressenties ;</p> <p>Les échecs et les réussites ;</p> <p>Les règles de sécurité, de jeu, de vie</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Codifier et fixer : le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...)</p> <p>les règles de jeu,</p> <p>Introduire : les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p>Se situer</p> <p>Situation de référence</p> <p>Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; essais d'analyses (sur la base des outils utilisés)</p> <p>Identifier : Les réussites, les échecs donc les besoins collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Définir : Un projet d'action collectif et/ou individuel pour progresser</p> <p>Présenter : Les ateliers mis en place (tâches)</p> <p>Les fiches d'installation (autonomie des élèves)</p> <p>Construire : les outils élèves d'évaluation <u>formatrice</u> : grille(s) d'observation(s), de résultats</p>	<p>Apprendre et progresser</p> <p>Situations d'apprentissage</p> <p>Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>Suivre et faire vivre : Le projet d'action collectif et/ou individuel</p> <p>Développer : Les connaissances sur l'activité : actualité, histoire, culture...</p> <p>Relier : Les apprentissages en EPS aux autres domaines disciplinaires de l'école</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Revenir sur : le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...)</p> <p>les règles de jeu,</p> <p>les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p>Mesurer les progrès</p> <p>Situation de référence</p> <p>Bilan des savoirs construits</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; comparaison avec SR1</p> <p>Les projets d'action en termes de bilans</p> <p>Identifier : Les progrès réalisés collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Préparer : L'action programmée : rencontre USEP, sortie scolaire...</p>	<p>Réinvestir</p>	<p>Revenir sur : Les résultats, les ressentis</p> <p>Communiquer : Avec les autres classes, les familles... sur les journaux d'école ou la presse, les blogs ou sites d'école...</p> <p>Finaliser : Le cahier du « sportif »</p>

FICHE E1.1 : LA LOCOMOTIVE

But : Courir longtemps – adapter son allure de course pour être capable de courir 6 fois 1 minute.

Dispositif :



Matériel

- espace limité
- 4 gares identifiées par des plots de couleurs
- plots, cerceaux, des éléments de cour pour induire des parcours différents
- chasubles de même couleur pour chaque train – de même couleur que le plot de leur gare
- sifflet + chronomètre

**L'enseignant constitue des trains de 3 élèves.
Il est le chef de gare.**

Au début de la situation, tous les trains sont en gare.

Lorsque le chef de gare siffle, la locomotive démarre et va où elle veut.

Au bout d'une minute, le chef de gare siffle : le train revient en gare et la locomotive devient le dernier wagon.

Un nouvel élève devient la locomotive et le train continue son parcours ainsi de suite pendant le temps de course.

Consignes : Vous allez courir une minute sans vous arrêter ni couper un autre train. La locomotive doit garder tous ses wagons, les wagons doivent suivre la locomotive.

Critères de réalisation :

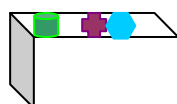
- la locomotive va où elle veut mais ne doit pas passer entre les wagons d'un autre train
- rester en train
- retourner à la gare au coup de sifflet (1 minute environ)

Critères de réussite : Je réussis à courir 1 minute sans « perdre » mes wagons et sans m'arrêter.

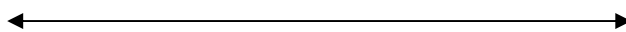
FICHE E1.2 : LA COURSE AU TRESOR

But : Amener le plus d'objet possible dans notre caisse pendant la durée du jeu.

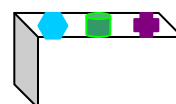
Dispositif :



CAMP A



20 à 100 mètres



CAMP B

Matériel

- 2 caisses
- différents objets
- sifflet + chronomètre

2 équipes de nombre d'élève égal : les A partent de B pour mettre les objets dans la caisse A et idem pour les B.

La durée de jeu varie entre 3 minutes et 5 minutes.

Il y a le même nombre d'objet dans chaque caisse au départ.

Consignes : Au signal de départ, tu prends un seul objet que tu vas aller poser en courant dans la caisse de ton camp, puis tu reviens chercher un 2ème objet dans la caisse de départ et ainsi de suite.

A la fin du jeu, chaque équipe compte le nombre d'objets qui est dans sa caisse.

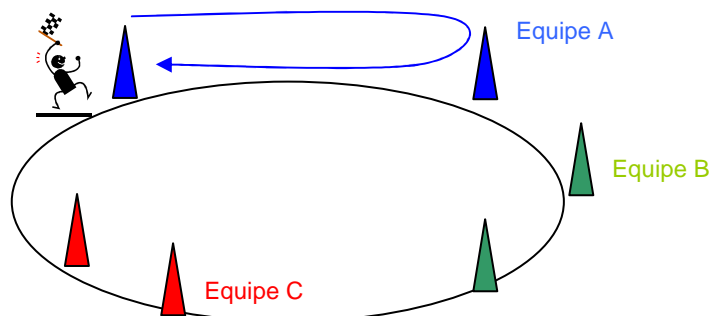
Variables :

- introduire des fiches de résultats d'équipe
- dès qu'un coureur s'arrête ou marche, il sort du jeu
- égrener le temps toutes les minutes pour donner des repères

FICHE E1.3 : ALLER – RETOUR

But : En restant groupé, courir aussi vite à l'aller qu'au retour.

Dispositif :



Matériel

- cônes de couleurs
- sifflet + chronomètre

Chaque équipe formée de 3 ou 4 élèves place leur borne à un endroit du circuit.
La durée d'aller varie entre 1 minute et 3 minutes (total de 2 à 6 minutes).

Consignes : Au signal, vous partez en courant de votre base et au 2ème signal, vous faites demi-tour pour revenir par le même chemin au départ.
Au 3ème signal, vous vous arrêtez de courir et vous repérez où vous êtes arrivés : loin, près, avant, après la base.

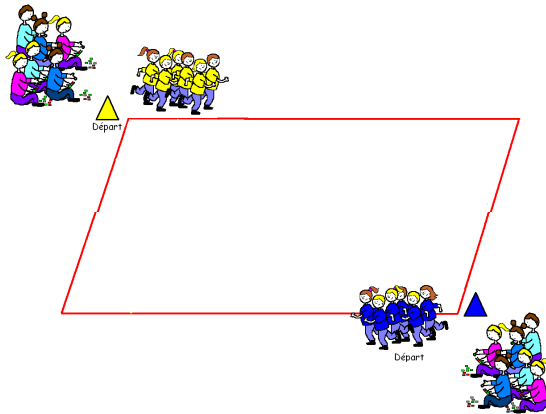
Variables :

- former des équipes homogènes ou hétérogènes
- faire observer une équipe par une autre, si la durée permet de réaliser plus d'un tour

FICHE Situation Référence 1: LES BRIQUES

But : Courir sans s'arrêter → 6 min GS / 8 min CP / 10 min CE1

Dispositif :



Matériel

- espace limité
- 2 gares identifiées par des plots de couleurs
- chasubles de même couleur que le plot de leur gare
- des briques (légos, duplos, cubes ...)
- feuille d'observation
- sifflet + chronomètre

L'enseignant constitue des binômes coureur / observateur.

Au début de la situation, la moitié de la classe est en gare, séparée sur deux pôles différents (pour éviter les bousculades et faciliter l'observation).

Consignes :

Coureur : Au signal, vous effectuez des tours de circuit.

Si vous vous s'arrêtez, vous devez aller en marchant jusqu'à la prochaine gare.

Observateurs : Vous disposez de briques de 2 couleurs (des vertes pour les tours effectués sans marche, des rouges pour les tours réalisés avec marche). A chaque fois que le coureur passe devant vous, vous empilez une brique :

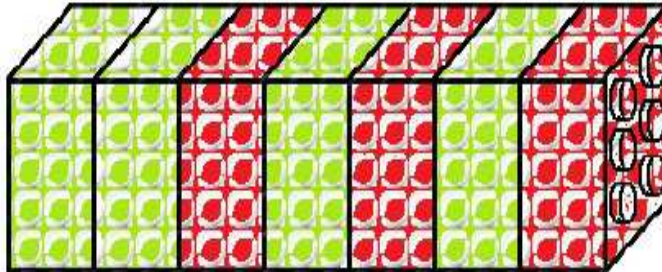
verte : pour un tour réalisé en courant

rouge : pour un tour effectué avec une période de marche

Critères de réussite : J'ai réussi à courir sans m'arrêter ni marcher pendant 6 min (GS), 8 min (CP) ou 10 min (CE1).

FICHE ELEVE: LES BRIQUES

Exemple de fiche d'observation :



SEANCE	Je colorie les briques comme celles gagnées pendant ma course.
1	
2	
3	

J'observe mes progrès : courir longtemps pendant minutes

Je sais courir longtemps / J'augmente progressivement la distance parcourue.

Prénom du coureur : _____

Prénom de l'observateur _____



couleur du plot le plus proche à la fin de ma course



couleur du plot le plus proche à la fin de ma course



couleur du plot le plus proche à la fin de ma course



couleur du plot le plus proche à la fin de ma course



couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de ma course :	
Distance parcourue :	
SEANCE N °	

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de ma course :	
Distance parcourue :	
SEANCE N °	

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de ma course :	
Distance parcourue :	
SEANCE N °	

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de ma course :	
Distance parcourue :	
SEANCE N °	

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de ma course :	
Distance parcourue :	
SEANCE N °	

FICHE AP1.1 : 3 + 3 minutes (GS) / 4 + 4 minutes (CP – CE1)

But : Repousser à 3 minutes (GS) ou 4 minutes (CP – CE1) sa première période de marche.

Dispositif :

→ Même dispositif que pour LES BRIQUES

Consignes : Vous allez courir pendant 3 minutes (GS) ou 4 minutes (CP – CE1).
Au signal, vous marcherez pour récupérer pendant 30 secondes.
Au 2^{ième} signal, vous reprenez la course pendant 2 minutes 30 jusqu'au coup de sifflet final.

Critères de réussite : J'obtiens « une tour de brique » verte avec une seule brique rouge (celle de la maîtresse).

FICHE AP1.2 : 4 + 2 minutes (GS)

But : Repousser à 4 minutes sa première période de marche afin de réussir progressivement à courir 6 minutes sans s'arrêter.

Dispositif :

→ Même dispositif que pour LES BRIQUES

Consignes : Vous allez courir pendant 4 minutes.

Au signal, vous pouvez marcher si vous êtes trop fatigués pour récupérer pendant 30 secondes.

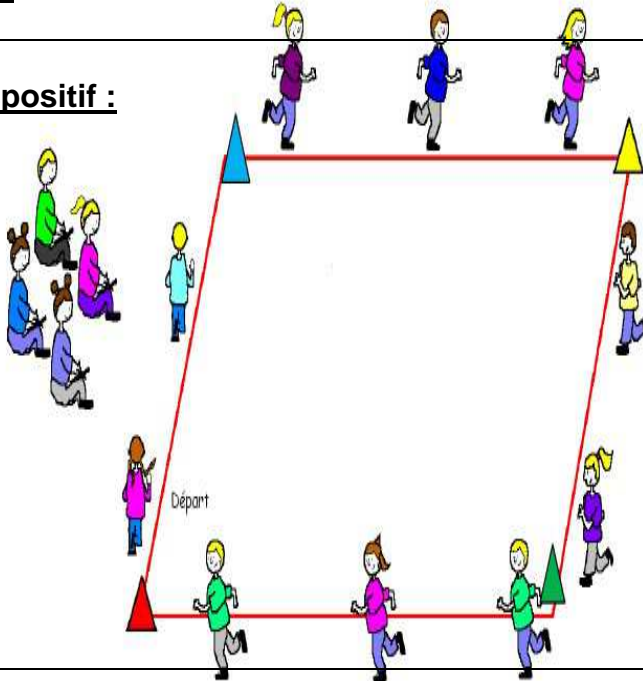
Au 2^{ième} signal, vous reprenez la course pendant 1 minutes 30 jusqu'au coup de sifflet final.

Critères de réussite : J'obtiens « une tour de brique » verte avec une seule brique rouge (celle de la maîtresse).

FICHE AP1.3 : 2 x 4' (CP) ou 2 x 5' (CE1)

But : Réaliser la même distance sur les 2 courses.

Dispositif :



Matériel

- un espace délimité avec des plots-repères disposés tous les 25 m, plots de couleur différente
- 1 seul lieu de départ
- un parcours stable de 100 m (ou de 200 m pour les CE1)
- des feuilles d'observation
- sifflet + chronomètre

Consignes :

COURSE 1

Coureur : Au signal, vous effectuez des tours de circuit.

Si vous vous s'arrêtez, vous devez aller en marchant jusqu'au plot suivant.

Observateurs : Chaque fois que votre coureur passe le plot départ, vous entourez un nombre.

Si votre coureur marche, vous faites une croix.

TEMPS DE RECUPERATION est inférieur au temps de course : il a pour objet de récupérer de l'effort fourni et de permettre à l'élève coureur de prendre connaissance du nombre de tours effectués.

COURSE 2

Coureur : Au signal, vous allez chercher à réaliser le même nombre de tours de circuit que pendant la course 1.

Si vous vous s'arrêtez, vous devez aller en marchant jusqu'au plot suivant.

Observateurs : Chaque fois que votre coureur passe le plot départ, vous entourez un nombre.

Si votre coureur marche, vous faites une croix.

Critères de réussite : Je réalise le même nombre de tours de circuit que pendant la course 1.

Variable :

- augmenter la distance parcourue sur le temps de course

FICHE D'OBSERVATION 2 x 4' (CP) ou 2 x 5' (CE1)


Prénom du coureur : _____

Prénom de l'observateur _____

Date : _____

Durée de ma course 1 : _____


Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Marche													

+  couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue : _____

Durée de ma course 2 : _____

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Marche													

+  couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue : _____

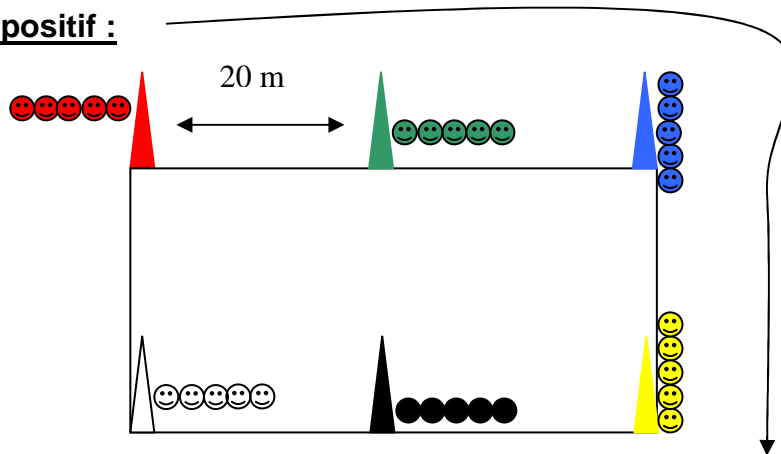
Par exemple : Hugo (CP) a couru très vite sur sa première course, mais il est fatigué et ne peut réaliser le même nombre de tours sur la seconde course → possibilité de faire la relation entre sensations et nombre de tours réalisés.

A l'issue de la séance, l'enseignant va l'amener à se poser des questions sur la façon dont il a couru en s'appuyant sur la fiche d'observation 2X4' afin qu'il puisse modifier sa course au cours des séances suivantes.

FICHE AP1.4 : LE TRAIN QUI ARRIVE TOUJOURS A L'HEURE

But : Arriver à sa place en même temps que le train-chef.

Dispositif :



Matériel

- 6 plots-repères disposés tous les 20 m, plots de couleur différente
- chasubles de même couleur que le plot de leur gare
- sifflet + chronomètre

L'enseignant constitue 6 trains de 4 - 5 élèves.
Chaque train part de sa gare, l'enseignant désigne un « train-chef ».

Consignes : Vous partez tous ensemble pour parcourir 1,2,3 ... tours.
Vous essayez d'aller à la même allure que le train-chef tout en restant groupés.
A la fin de chaque tour, vous changez la locomotive de votre train.

Critères de réussite : Je passe aux différentes gares en même temps que le train-chef.

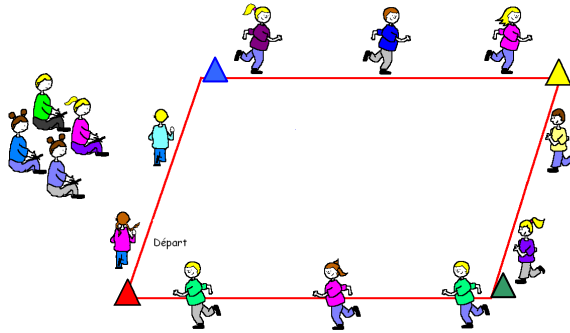
Variables :

- introduire des observateurs pour repérer le nombre de réussite, les causes des échecs et des réussites
- faire des groupes de mêmes niveaux qui se rencontrent : les omnibus, les rapides, les TGV

FICHE Situation Référence 2: COURIR 6' / 8' / 10'

But : Courir longtemps sans s'arrêter

Dispositif :



Matériel

- un espace délimité avec des plots-repères disposés tous les 25 m, plots de couleur différente
- 1 seul lieu de départ
- un parcours stable de 100 m (ou de 200 m pour les CE1)
- des feuilles d'observation
- sifflet + chronomètre

Consignes :

Coureur : Au signal, vous effectuez des tours de circuit.

Si vous vous s'arrêtez, vous devez aller en marchant jusqu'au plot suivant.

Observateurs : Chaque fois que votre coureur passe le plot départ, vous entourez un nombre.

Si votre coureur marche, vous faites une croix.

Critères de réussite : Je cours sans m'arrêter, ni marcher.

Je mesure mes progrès

Je sais courir longtemps.


Prénom du coureur : _____

Prénom de l'observateur _____

Date : _____

Durée de ma course : _____

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Marche													

+  couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue : _____

Je mesure mes progrès

Je sais courir longtemps.


Prénom du coureur : _____

Prénom de l'observateur _____

Date : _____

Durée de ma course : _____

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Marche													

+  couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue : _____