

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

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

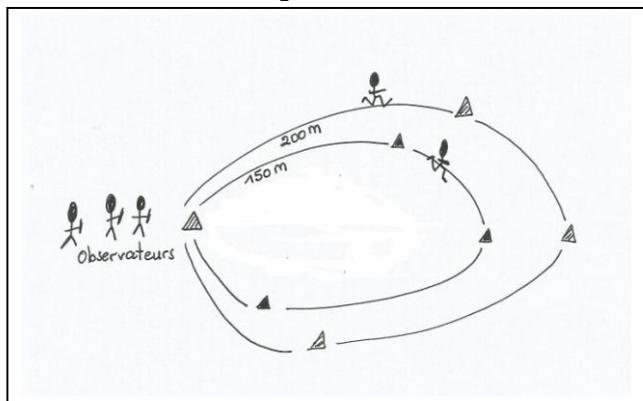
Séance 6

Situation 6

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 La coquille de moule

Courir en continuité



B: Courir 4 tours sans s'arrêter

OR : - 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.

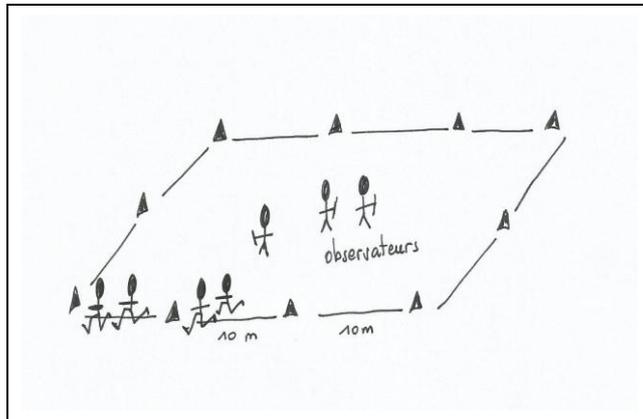
CR : - Effectuer le parcours choisi sans s'arrêter ni marcher.

ME : - Gérer son effort pour ne pas marcher.

E: - **1** Augmenter le nombre de tours sur le parcours choisi.
 - **2** Respecter son contrat (parcours choisi et nombre de tours à réaliser)

Situation 2 Course à la minute

Construire des repères espace/temps



B : courir 1 minute pour connaître sa distance de référence

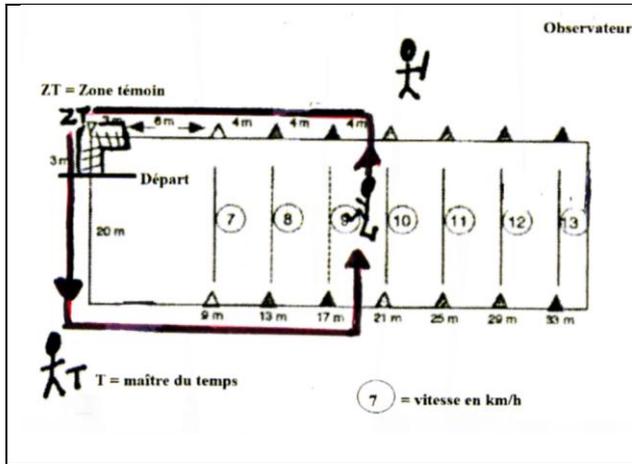
OR : - Répartir les élèves en binômes : un élève qui court et un observateur qui compte les tours et identifie le plot d'arrivée.
 - Courir 8 fois avec 1 minute de récupération entre chaque course.
 - Pendant la minute de récupération, le coureur devient observateur pour son binôme.
 - En classe, établir un tableau des résultats des élèves.

ME : - Gérer son effort pour ne pas marcher.

CR : - Connaître sa distance de référence (celle qu'il a réussie à parcourir 5 fois sur les 8 essais (cad être arrivé 5 fois au même plot))

Situation 3 Courir en groupe de façon efficace

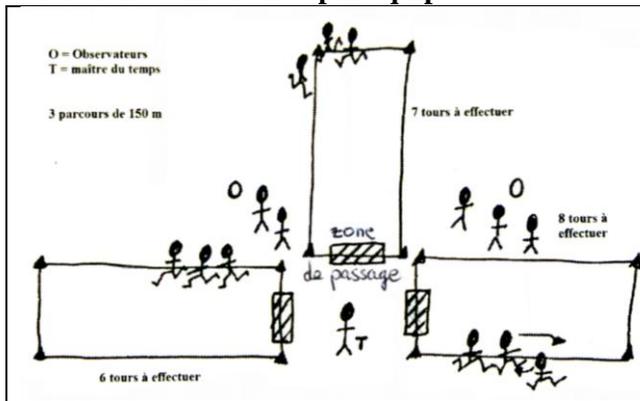
Construire la notion d'allure



- B :** Courir pour être toujours avec son groupe dans la zone témoin
- OR :** - Un parcours de 100 m (20X30 m) jalonné tous les 10 m dans la longueur
- Effectuer x fois le parcours en GROUPE sans s'arrêter, dans un temps défini, selon les résultats de la situation 2.
- Signal sonore toutes les 30 secondes
 - Groupes de niveau : certains des groupes courent pendant que d'autres observent
 - Chaque groupe compte le nombre de tours effectués
 - Durée de course : entre 5' et 10'
 - Collecter les résultats pour établir en classe des nouveaux groupes (éventuels) de niveau.
- CR :** - Etre dans la zone témoin au coup de sifflet
- E :** - 1 Changer individuellement le parcours pour continuer à courir en groupe.

Situation 4 La course par équipe

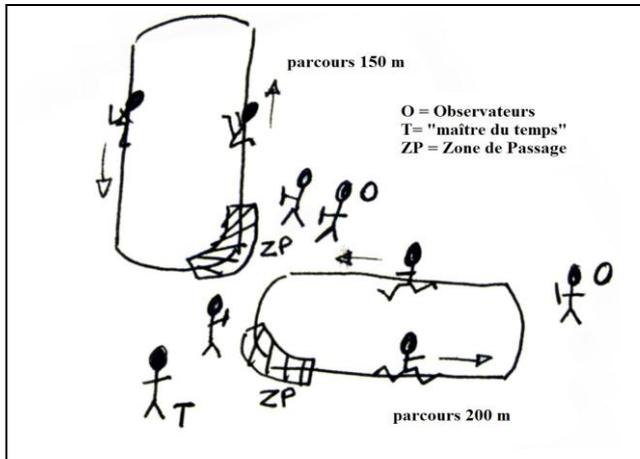
Courir à la même allure que...



- B :** Adapter son allure à celle du groupe
- OR :** - 3 circuits de 150 m à réaliser 6, 7 ou 8 fois selon les groupes (soit 900 m, 1050 m, 1200 m).
- Elèves répartis en groupes de 3 à 5 élèves. définis en situation 3
 - Courir par groupe en suivant son leader et en restant les uns derrière les autres. Le 1er guide son groupe. Dans chaque groupe, il cède sa place au suivant qui devient leader et se positionne en fin de file.
 - Temps maximum de 8'.
 - Le groupe doit respecter le nombre de tours à effectuer selon les groupes de niveaux.
- CR :** - Avoir fait la course avec son groupe et arriver ensemble.
- L'écart entre 2 coureurs ne doit pas être supérieur à 2 pas.

Situation 5 La course au contrat

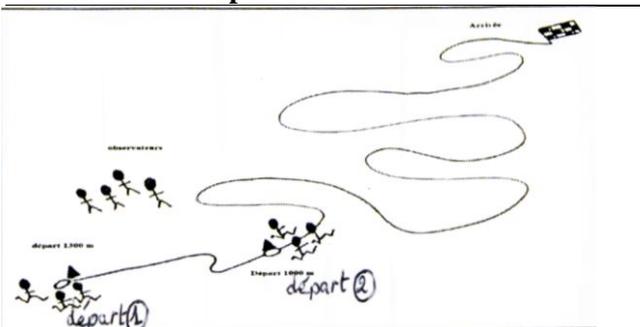
Construire sa notion d'allure



- B :** effectuer x fois le parcours SEUL sans s'arrêter dans un temps défini selon l'allure individuelle de base (cf sit.4).
- OR :** - 2 parcours de distances différentes (150 et 200 m) avec une zone de passage de 6 m matérialisée.
- Signal sonore toutes les 30 secondes pendant les 2 ou 3 premiers tours.
 - La classe est répartie en binômes d'allure similaire : un coureur / un observateur.
 - Durée de course de 8'.
- CR :** - Avoir parcouru la distance dans le temps donné
- R :** - Courir à la même allure.
- Chaque élève estime à l'avance sa distance de course.
 - Chacun tente de maintenir son allure + ou - régulièrement et d'arriver dans les temps avec une tolérance de 1 m avant ou après la zone.

Situation 6 La performance

Courir en groupe 1000 à 1300 m en 8' maximum



- B :** parcourir entre 1000 et 1300 m en 8 minutes maximum.
- OR :** - Elèves répartis en groupes homogènes de 3 à 5 élèves (cf sit.5).
- La classe est divisée en 2 : la moitié court, l'autre attend.
 - 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 entre 1000 et 1300 m avec son groupe d'allure en 8' maximum.

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

Courir 1000 à 1300 m en 8 minutes maximum