

<b>DATE :</b> Lundi, Mardi		<b>SEANCE N°1</b> <b>Je sais faire</b>	<b>DUREE :</b> 30 mn
<b>ACTIVITE :</b> course de vitesse (évaluation diagnostique)		<b>Ce que l'élève apprend :</b>	
<b>COMPETENCE :</b> découvrir les possibilités de son corps		1. courir vite 2. mesurer ce qu'il sait déjà faire	
<b>Situation 1</b> <b>Durée : 1mn*2</b>	matériel	-	
	dispositif	Tous les élèves	
	déroulement	Echauffement : les élèves suivent l'enseignant qui court devant eux	
	consigne	« Vous me suivez et restez derrière moi »	
	critère de réussite	Participer jusqu'à la fin de l'échauffement	
<b>Situation 2</b> <b>Durée : 3mn</b>	matériel	Sifflet	
	dispositif	Tous les élèves	
	déroulement	Les élèves courent d'un mur à l'autre ou d'un point à un autre mais doivent s'arrêter dès qu'ils entendent le sifflet puis ils marchent jusqu'au mur pour récupérer	
	consigne	« Quand je siffle, vous partez en courant et quand vous entendez un autre coup de sifflet, vous vous arrêtez aussitôt »	
<b>Situation 3</b> <b>Durée : 8mn</b>	matériel	5 couloirs de course matérialisés + bracelets de réussite + sifflet+ chronomètre	
	dispositif	5 élèves qui courent + 5 élèves qui attendent au bout de la piste ( les groupes tournent, tous les élèves passent)	
	déroulement	Les 5 élèves partent au coup de sifflet. Les 5 autres élèves attendent au bout de la piste avec le bracelet de réussite. Au second coup de sifflet les élèves s'arrêtent. Ils gagnent le bracelet, s'ils ont réussi à atteindre l'autre élève. La durée choisie dépend de l'espace dont on dispose, à vous d'ajuster.	
	consigne	« Quand je siffle, vous partez en courant et quand vous entendez un autre coup de sifflet, vous vous arrêtez aussitôt »	
<b>Situation 4</b>	matériel	5 couloirs de course matérialisés + bracelets de réussite + sifflet+ chronomètre	
	dispositif	5 élèves qui courent + 5 élèves qui attendent au bout de la piste (	

<b>Durée :</b> <b>15mn</b> <b>+</b> <b>2mn</b> <b>retour</b> <b>au</b> <b>calme</b>		les groupes tournent, tous les élèves passent)
	déroulement	Même déroulement que la situation 3 mais cette fois il s'agit de l'évaluation diagnostique, les élèves qui ont gagné un bracelet vont l'échanger contre une étoile ( parcours 1) et deux étoiles (parcours 2). Chaque élève fera au minimum deux courses ( parcours 1 : durée plus longue) ( parcours 2 : durée plus courte sur même distance).
	consigne	« Quand je siffle, tu pars et quand tu entends un autre coup de sifflet tu t'arrêtes aussitôt, si tu cours vite, tu vas gagner le bracelet de réussite »
	critère de réussite	Atteindre le copain qui tient le bracelet
TRACE ECRITE		Chaque élève reçoit un tableau pour coller ses étoiles gagnées

<b>DATE :</b> Mercredi, Jeudi	<b>SEANCE N°2</b> <b>Je sais faire</b>	<b>DUREE :</b> 30 mn
<b>ACTIVITE :</b> Lancer en hauteur (évaluation diagnostique) <b>COMPETENCE :</b> découvrir les possibilités de son corps		<b>Ce que l'élève apprend :</b> 3. lancer haut 4. mesurer ce qu'il sait déjà faire
<b>Situation 1</b> <b>Durée :</b> <b>1mn*2</b>	matériel	-
	dispositif	Tous les élèves
	déroulement	Echauffement : les élèves suivent l'enseignant qui court devant eux
	consigne	« Vous me suivez et restez derrière moi »
	critère de réussite	Participer jusqu'à la fin de l'échauffement
<b>Situation 2</b> <b>Durée :</b> <b>6mn</b>	matériel	Paniers (type panier à linge) disposés dans l'espace à différentes hauteurs + balles+ petits sacs de graines
	dispositif	Tous les élèves
	déroulement	Les élèves choisissent les paniers dans lesquels ils veulent lancer leur objet, l'enseignant vide régulièrement les paniers pour que les élèves puissent recommencer.
	consigne	« Vous allez essayer de lancer votre balle ou votre sac dans un panier»
	critère de réussite	Participer en lançant plusieurs objets

<b>Situation 3</b> <b>Durée : 10mn</b>	matériel	4 paniers (type panier à linge) disposés à deux hauteurs différentes avec une étoile collée pour ceux qui sont un peu hauts et deux étoiles collées pour ceux qui sont plus hauts + balles+ petits sacs de graines
	dispositif	Tous les élèves
	déroulement	Les élèves tentent de lancer leur sac ou balle dans le panier le plus haut encouragés par l'enseignant
	consigne	« Vous lancez votre balle dans le panier qui est tout en haut pour me montrer que vous savez lancer en haut »
	critère de réussite	Tenter de lancer dans le plus haut panier
<b>Situation 4</b> <b>Durée : 10mn + 2mn retour au calme</b>	matériel	Panier à une étoile, panier à deux étoiles, sacs de graine
	dispositif	Les élèves passent par 3 et ont deux sacs de graine à lancer
	déroulement	Même déroulement que la situation 3 mais cette fois il s'agit de l'évaluation diagnostique, les élèves lancent un sac, puis l'autre, ils choisissent les paniers qu'ils pensent atteindre et reçoivent aussitôt le nombre d'étoiles qui correspond à leur réussite.
	consigne	« Tu as deux sacs à lancer, tu gagnes les étoiles qui sont sur le panier où ton petit sac est tombé»
	critère de réussite	Gagner au moins une étoile
TRACE ECRITE		Chaque élève reçoit un tableau pour coller ses étoiles gagnées

#### CONSEILS :

Un nouveau tableau à étoiles est donné chaque jour.


A la fin de la semaine, le meilleur tableau pour la course et pour le lancer sont collés dans le cahier de liaison.


Ne pas faire trop simple, ni trop difficile en termes de durée de course afin qu'il y ait une marge de progression possible puisque tout le travail de cette période doit permettre aux élèves de prendre conscience qu'ils progressent. Il est donc nécessaire d'adapter entre la configuration de votre espace EPS, la durée des deux parcours et les possibilités de vos élèves.


Idem pour le lancer.

TABLEAU A ETOILES

SUPER <hr/> 						
--	--	--	--	--	--	--

SUPER <hr/> 						
--	--	--	--	--	--	--

SUPER <hr/> 						
---	--	--	--	--	--	--

SUPER <hr/> 						
--	--	--	--	--	--	--

