

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 et évolutions 1, 2, 3, 4 et 5	Situation 6 : prise de performances
---	-------------------------------------

Séance 2

Situation 2 et évolution 1

Séance 3

Situation 3	Evolution 1 de la situation 6 : prise de performances
-------------	---

Séance 4

Situation 4 et évolution 1

Séance 5

Situation 5 et évolution 1

Séance 6

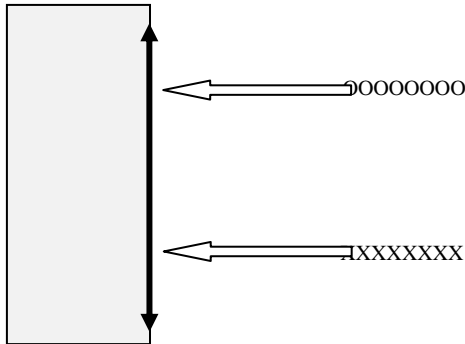
Evolutions 4 et 5 de la situation 1	Evolution 2 de la situation 6 : prise de performance
-------------------------------------	--

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1

Sauter de face

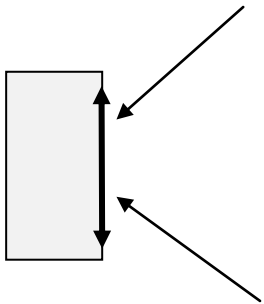
Déterminer progressivement son pied d'appel

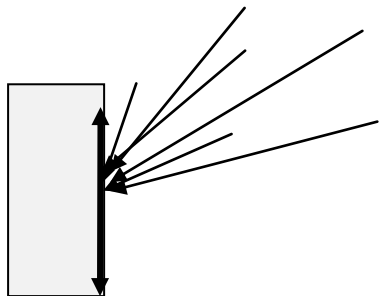
	<p>But : - Franchir l'élastique</p> <p>Critère de Réussite : - Ne pas le toucher</p> <p>Organisation : -Elastique bas (30cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 colonnes face à l'élastique -Les élèves passent par deux -Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide -Sortir du sautoir sur les côtés -Ne pas croiser la course d'élan du suivant -Nombreux essais <p>ME : -Sauter comme l'on veut</p> <p>Evolution : -1 Appel et franchissement à 2 pieds « rebondir »</p> <p>-2 Appel à 1 pied (1fois gauche, 1fois droit) arrivée à 2 pieds</p> <p>-3 Appel à 1 pied (1fois G, 1 fois DT) arrivée à sur le même pied « cloche pied »continuer la course »</p> <p>-4 Appel à 1 pied (1fois G, 1 fois DT) arrivée à sur le pied opposé « continuer la course »</p> <p>-5 Idem évolution 4 mais le pied de son choix (Pied d'appel)</p>
---	--

Situation 2

Enchaîner courir / sauter

Enchaîner un élan et un saut en ciseaux

	<p>B : -Sauter en ciseaux en prenant un élan après être</p> <p>CR : - Arriver sur le « bon pied »</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion -Ne pas toucher l'élastique <p>R : - La distance d'élan est libre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant <p>OR : -Hauteur d'élastique à adapter au groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> -Les élèves passent un par un -Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide -Sortir du sautoir sur les côtés -Ne pas croiser la course d'élan du suivant -Deux essais
--	--

Situation 3**Le bon élan****Déterminer sa distance d'élan et son axe**

B : -Sauter en ciseaux en essayant différents axe et différentes longueurs d'élan

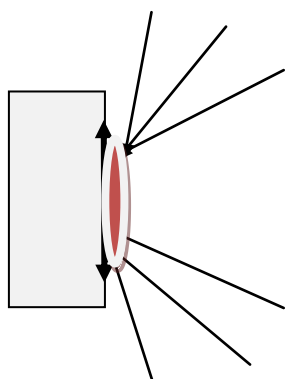
CR : -Ne pas toucher l'élastique
-Arriver sur le « bon pied »
-Ne pas s'arrêter avant l'impulsion

R : -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant

OR : -6 plots de chaque côté à approximativement 3, 7 et 12 pas et dans 3 axes différents

-Essayer plusieurs fois les différents départs
-Idem précédemment

E : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun
-Chacun a choisi au préalable sa bonne distance

Situation 5**La bonne arrivée****Etalonner sa course d'élan**

B : -Sauter en ciseaux en prenant un élan

CR : -Arriver le pied d'appel dans la zone d'impulsion
-Ne pas s'arrêter avant l'impulsion ni « piétiner »
-Ne pas toucher l'élastique

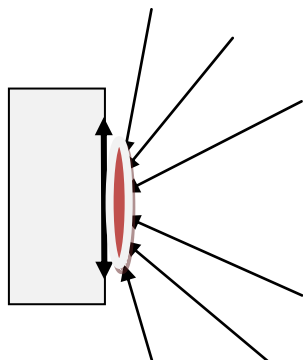
R : -Démarrer la course d'élan pied d'appel devant

OR : -Plusieurs plots de chaque côté pour que les élèves fixent progressivement leur point de départ

-Plusieurs essais
-Idem précédemment

ME : -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion

E : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun
-Chacun a choisi au préalable son point de départ

Situation 5**Accélérer****Courir en accélération progressive**

B : -Sauter en ciseaux en prenant un élan

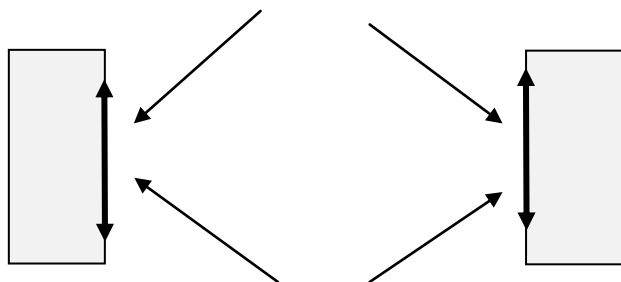
CR : - Course en accélération. Ne pas ralentir
-Arriver le pied d'appel dans la zone d'impulsion
-Ne pas toucher l'élastique

R : -Démarrer la course d'élan pied d'appel devant

OR : -Plusieurs plots qui matérialisent les points de départ des élèves

-Idem précédemment

E : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun
-Chacun a choisi au préalable son point de départ

Situation 6**La performance****Réaliser une performance mesurée**

B : -Franchir l'élastique

CR : -Ne pas le toucher

OR : -Idem

-Un essai par hauteur
-10cm d'intervalle entre chaque hauteur
-Noter la meilleure performance de chacun

ME : -Impulsion sur le pied d'appel

E : -1 5cm d'intervalle entre chaque hauteur -UN essai par hauteur
-2 5cm d'intervalle entre chaque hauteur -TROIS essais par hauteur

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

- Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 85 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois).