

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

Séance n°2

Situation 2

Séance n°3

Situation 3

Séance n°4

Situation 4

Séance n°5

Situation 5

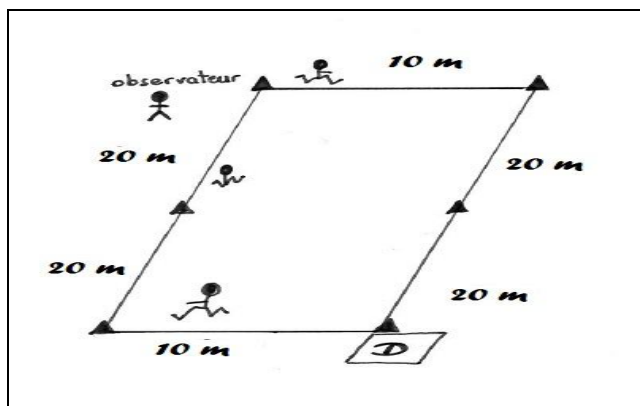
Séance n°6

Situation 6 (Evaluation)

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Course à la minute

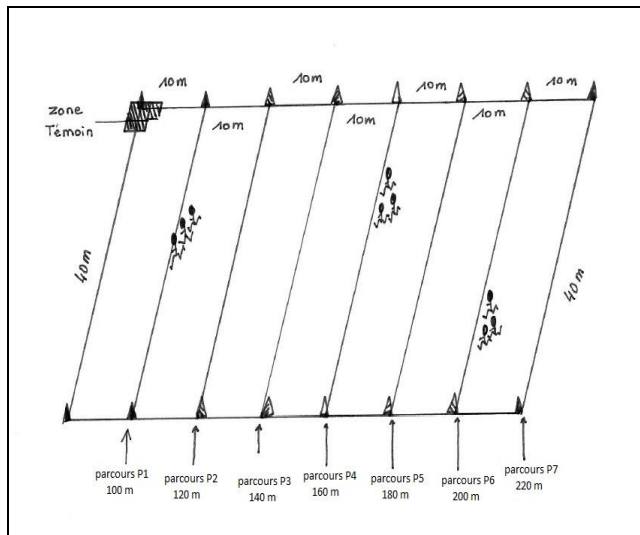
Identifier sa distance de course en 1'



But : Courir 1' pour connaître sa « distance de référence »
Organisation : - 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' de récupération entre chaque course.
 - Changement des rôles après les 8 passages
 - *En classe, établir un tableau des résultats des élèves correspondant aux distances de courses.(cf tableau fiche de présentation) et constituer les groupes d'élèves par niveau pour la Situation 2*
Critère de réussite: Parcourir au moins 5 fois sa distance de référence
 -Cf tableau de présentation
Modalité d'exécution : - Souffler pour ne pas marcher.

Situation 2 A l'heure !

Maintenir son allure de façon régulière pendant 6'

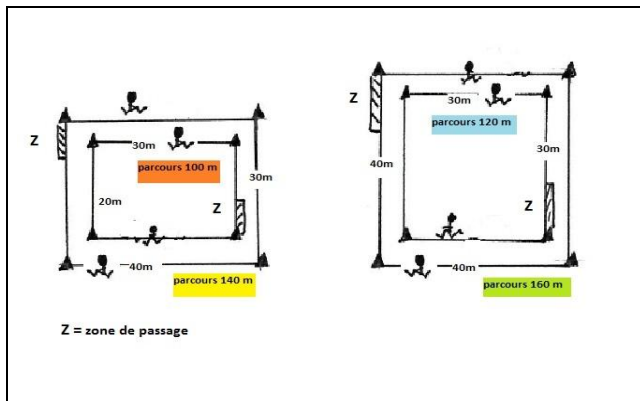


B : Courir pour être toujours dans la zone témoin (zone de départ et d'arrivée) au double coup de sifflet
OR : - **Le parcours de la Situation 2 rallongé** avec des repères tous les 10 m afin de constituer des parcours correspondant **aux distances du tableau de la fiche de présentation**
 - Identifier les parcours par des plots de couleur différente.
 - Les groupes constitués sont ceux établis en fin de S2 en classe.
 - La moitié des groupes court pendant 6 mn sans s'arrêter puis se repose et/ou observe l'autre moitié des groupes qui court 6 mn
 - Une 2° phase de 6' est proposée : certains élèves peuvent déjà changer de groupe de niveau selon leur résultat à la course 1
 - Signal sonore : 1 coup de sifflet toutes les 30 secondes et 2 coups de sifflet à la minute (repère pour être dans la zone)
 - *En classe, collecter les résultats pour établir de nouveaux groupes (éventuels) de niveau.*
CR : - être obligatoirement dans la zone témoin avec son groupe au double coup de sifflet (toutes les minutes)

Situation 3

Course libre

Courir en groupe pendant 8'



B : Courir en gérant son allure par rapport au groupe pendant 8 mn

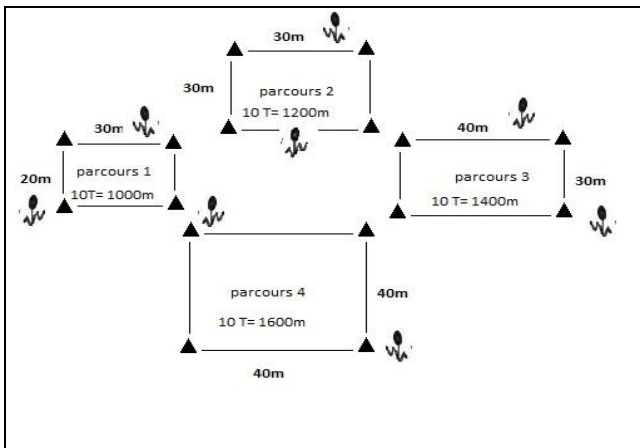
OR : - Un espace de course assez vaste (type stade)
 - *En classe*, les élèves sont répartis par groupe d'allure similaire par 4 ou 5
 - La moitié des groupes constitués courent, l'autre observe les passations de relais et la continuité de course.
 - Au signal les groupes s'élancent derrière un 1er leader pour courir sans s'arrêter pendant 8 minutes
 - Toutes les minutes, au coup de sifflet, un membre du groupe prend la place de leader en s'efforçant de ne pas changer d'allure

CR : - Avoir couru les 8 minutes sans que le groupe soit disloqué

Situation 4

Présent dans sa zone

Conserver son allure pendant 8'



B : Courir seul en effectuant au moins 8 tours en 8'

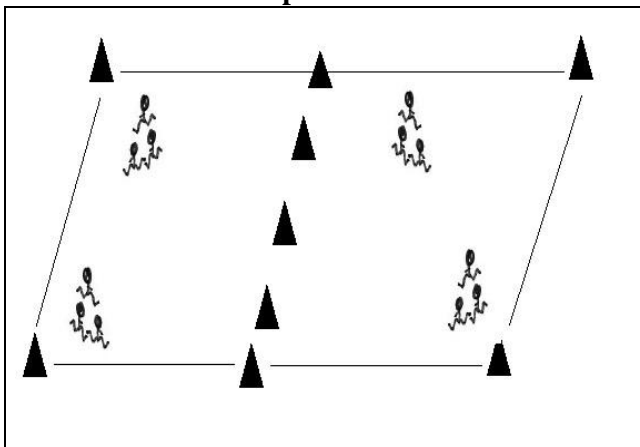
OR : - Au minima 4 circuits correspondant aux allures construites (cf tableau présentation)
 - *En classe*, attribuer les circuits aux élèves selon son niveau établi en fin de S3
 - Départ individuel à chaque plot du parcours
 - Temps de course de 8' avec un coup de sifflet toutes les minutes et 2 coups de sifflet pour l'arrivée
 - Placer les élèves de même niveau sur le même plot

CR : - Etre dans la zone d'arrivée au coup de sifflet final
 - Avoir effectué au moins 8 tours et être dans la zone d'arrivée au coup de sifflet final.

Situation 5

Remplir son contrat

Prévoir et respecter son contrat sur 10'



B : Respecter le contrat établi sur 10' de course

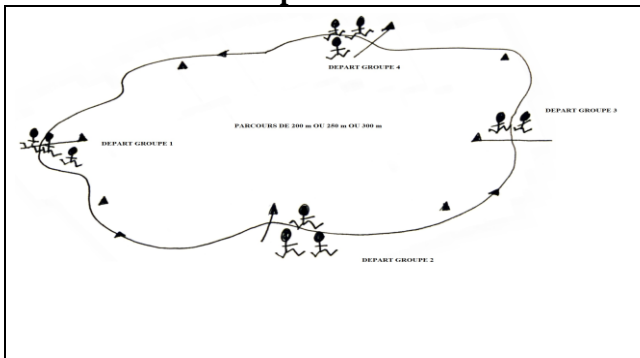
OR : - *En classe* chaque élève en fonction de son allure de référence (cf tableau fiche présentation) choisit son parcours
 - mettre en place 4 circuits correspondant aux distances et allures à choisir (cf tableau présentation)
 - 2 à 3 élèves partent chacun d'un des plots du parcours choisi
 - Les élèves doivent effectuer 10 tours en 10'
 - L'enseignant siffle le départ et l'arrivée
 - Partager la classe en binômes : les coureurs effectuent 10 tours, leurs binômes comptent les tours. Changement de rôle à la fin des 10 tours

CR : - Avoir réalisé son contrat.

Situation 6

La performance

Courir au moins 1200 m en 10'



B : Courir au moins 1200 m en 10'.

OR : - Un parcours avec un balisage tous les 50m, sur un parcours de 400m
 - Constituer des binômes et les répartir sur les 8 plots de départ : au coup de sifflet, le coureur part, le binôme compte le nombre de tours
 - Au signal, les élèves partent pour 10' de course sans s'arrêter
 - Après 10' de course, coup de sifflet final, les coureurs s'arrêtent, le binôme annonce le nombre de tours effectués.

CR : - Courir au moins 1200 m en 10'
En classe : calculer la distance de chacun

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

Courir au moins 1200 m en 10' maximum