

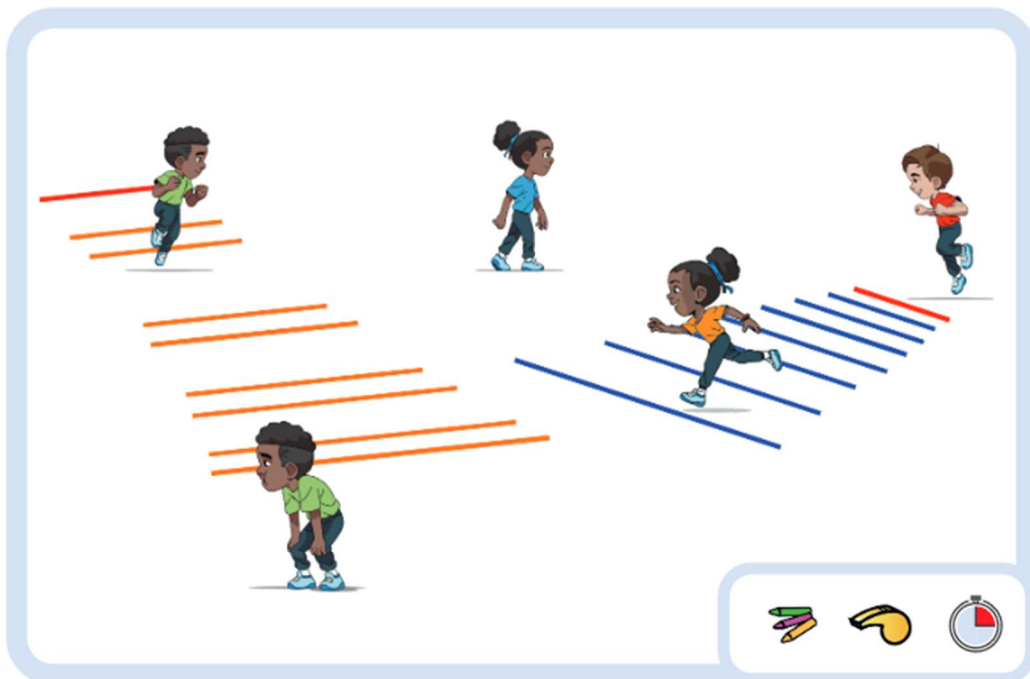
APQ 30 Semaine 2

Domaine athlétisme : courir sauter lancer (académie de Créteil)



SAUTER
6

Les entonnoirs



© Nectoral de l'Académie de Créteil - Direction de la Communication / Crédits Illustrations : © Jérémy Fries



SAUTER
7

Les entonnoirs avec zones interdites



Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes
- Éviter les zones interdites



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan



Préparation initiale

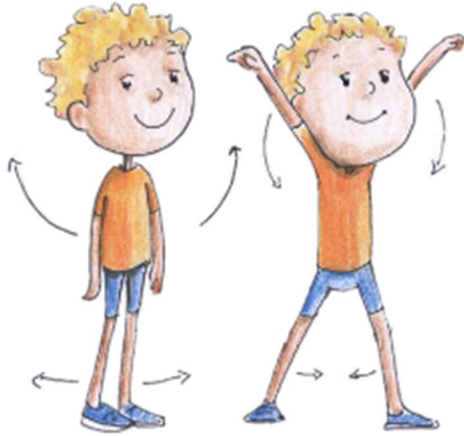
- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour



Aérobic

«Jumping Jack»

3



Temps : 30 secondes

- Commencer debout
- Élever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps



➤ Inverser l'élévation des bras avec l'écartement des jambes

← RETOUR

Des jeux pré-sportifs au sport collectif

Effectif : groupe classe

Matériel : un ballon adapté par élève, plots, matérialiser une ou plusieurs zone(s) de jeu au sol (40m x 40m).

Espace d'évolution : stade, plaine, cour ou tout autre lieu qui s'y prête.

Entrée dans l'activité :

- Chaque élève du groupe classe est en possession d'un ballon. Les élèves conduisent le ballon dans l'air de jeu délimitée, indifféremment avec le pied droit et le pied gauche. Au signal donné par l'enseignant, chaque élève stoppe le ballon avec sa semelle puis repart toujours au signal.
- Pendant la conduite, le ballon doit rester à proximité de chaque élève. La surface de contact privilégiée est l'intérieur du pied. Amener les élèves à prendre des informations en levant la tête.
- Varier les consignes: arrêt du ballon semelle droite, gauche et garder la maîtrise. Ballon arrêté, réaliser le tour de celui-ci en courant, pas chassés, saut pied joint, prendre celui d'un autre, etc.

Phase motrice :

1ère situation : «Epervier ». Diviser en deux le groupe classe et l'aire de jeu.

Traverser la longueur du terrain sans sortir du terrain et sans perdre le ballon.

1 épervier est présent dans la zone de jeu. A chaque passage, les élèves dont le ballon est sorti de l'aire de jeu deviennent également épervier(s).

Variable(s) :

- Installer un ou plusieurs espaces où le chasseur ne peut intervenir.
- Possibilité d'éliminer « définitivement » un joueur ou d'augmenter le nombre de chasseurs.
- Le chasseur pour éliminer un participant doit récupérer le ballon, le maîtriser et le conduire dans des zones délimitées hors de l'aire de jeu.
- Imposer le pied pour la conduite de balle.
- Chaque élève, lors de la traverser doit arrêter le ballon sur la ligne pour rester en jeu.

Domaine artistique (USEP)

1. Jonglage :

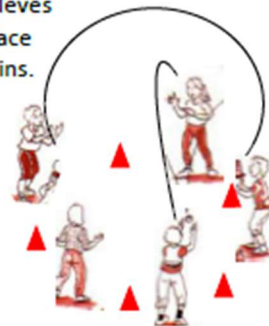
- Réussir à jongler seul : faire passer une balle d'une main dans l'autre



- Réussir à jongler à 2 : les 2 enfants se tiennent par l'épaule. Un élève envoie la balle en direction de la main libre de son camarade qui lui renvoie.
- Réussir à jongler par équipe (4 ou 5) avec 2 balles. 2 élèves lancent une balle en cloche vers 2 camarades placés face à eux. Un élève ne peut pas avoir 2 balles dans les mains.



Barème : 1 point pour 5 lancers réussis seul
2 points pour 5 lancers réussis à 2
3 points pour 10 lancers réussis
(6 points maximum)



Jeu de récré (Défi-récré USEP)

Matériel : Un cerceau pour tracer le cercle - des craies de couleurs (vert - rouge - bleu - jaune)

But : Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

Descriptif : Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés.

Code couleur des sauts :

Bleu : départ

Vert : pieds joints

Rouge : cloche pied

Les défis :

1- Tout seul

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon
- Effectuer un tour en se déplaçant selon le code couleur

2- A deux, chacun sur un soleil

- Compter le nombre de passages par le rayon « départ / arrivée » sur une durée de 30''

3- A deux, sur le même soleil

- Chacun sur un rayon « départ ». Au signal, essayer de rattraper l'adversaire.

4- Par équipe, sur plusieurs soleils

- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de quatre enchaînements.

