

Progression EPSA CP / CE1

Athlétisme

Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> - Réalisée une performance mesurée (athlétisme : course longue, course de vitesse, lancer) - Être capable de s'engager lucidement dans l'action, de construire un projet d'action - Être capable de mesurer et apprécier les effets de l'activité - Avoir compris et retenu que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...) - Avoir compris et retenu des savoirs précis sur les différentes disciplines de l'athlétisme.

Déroulement général	lieu / durée
<p><u>échauffement.</u> 2 tours pour s'échauffer et repérer les limites de la « piste ». On expliquera que le repos doit être actif pour une meilleure récupération ("Le corps pendant l'effort fabrique des toxines, que l'on peut éliminer en bougeant doucement."). On constitue des équipes de 2 ou 3 enfants.</p> <p><u>Endurance :</u> courir 6 minutes. Le but n'étant pas forcément de courir vite mais de ne pas s'arrêter ! Par 2, l'un court, l'autre remplit la fiche de suivi (nb de tours, nb d'arrêt). → On récapitulera le bilan de chaque course d'endurance à la fin de chaque séance sur la fiche de suivi.</p> <p><u>Evaluation diagnostique (en collectif) :</u> <u>A1</u> → Vitesse distance donnée. <u>A2</u> → Course de haies. <u>A3</u> → Lancer de ballon (par poussée)</p>	<p>Cour</p> <p>Espace vert</p>
<p><u>échauffement.</u> 2 tours d'échauffement. Rappel : l'échauffement ≠ course mais doit être fait sérieusement.</p> <p><u>Endurance :</u> Jeu (2 équipes de déménageurs autour de la piste en cercle) cf EPSA 11-8 → courir 7 minutes. Le but n'étant pas forcément de courir vite mais de ne pas s'arrêter ! Toujours en deux séries pour que l'un court pendant qu'un autre remplit la fiche de suivi (le jeu n'est là que pour rendre ludique l'activité mais n'est pas une finalité en soi, le but étant toujours de courir sans s'arrêter ! Cf fiche de suivi).</p> <p><u>Atelier d'apprentissage :</u> Course de vitesse. En collectif, Travail autour du départ (réaction au signal sonore ou visuel, position départ), de l'accélération et la course (rectiligne...). Procéder à plusieurs séries de courses pour comparer et progresser dans la technique.</p> <p><u>Ateliers :</u> <u>A1</u> → Vitesse (dirigé) <u>A2</u> → Course de haies. <u>A3</u> → Lancer de ballon (par poussée)</p>	<p>Cour</p> <p>Espace vert</p>
<p><u>échauffement.</u> 2 tours d'échauffement.</p> <p><u>Endurance :</u> courir 8 minutes. Le but n'étant pas forcément de courir vite mais de ne pas s'arrêter !</p> <p><u>Atelier d'apprentissage :</u> En coll. travail sur le saut des haies. Réinvestissement des notions de vitesse vues la semaine précédente (départ, course rectiligne... + relance après les sauts, ne pas toucher les obstacles)</p> <p><u>Ateliers :</u> <u>A1</u> → Vitesse <u>A2</u> → Course de haies. <u>A3</u> → Lancer de ballon (par poussée)</p>	<p>Cour</p> <p>Espace vert</p>
<p><u>échauffement.</u> 2 tours d'échauffement.</p> <p><u>Endurance :</u> courir 9 minutes. Le but n'étant pas forcément de courir vite mais de ne pas s'arrêter !</p> <p><u>Atelier d'apprentissage :</u> Lancer. En collectif, Travail autour du lancer proprement dit (allongement du mouvement, élan, accompagnement du projectile le plus longtemps possible...)</p> <p><u>Ateliers :</u> <u>A1</u> → Vitesse <u>A2</u> → Course de haies. <u>A3</u> → Lancer de ballon (par poussée)</p>	<p>Cour</p> <p>Espace vert</p>
<p><u>échauffement.</u> 2 tours d'échauffement.</p> <p><u>Endurance :</u> courir 10 minutes. Le but n'étant pas forcément de courir vite mais de ne pas s'arrêter !</p> <p><u>Evaluation Finale :</u> <u>A1</u> → Vitesse : prise de chrono sur la même distance qu'à la première séance ! <u>A2</u> → Course de haies. <u>A3</u> → Lancer de ballon (par poussée)</p>	<p>Cour</p> <p>Espace vert</p>
<p><u>échauffement.</u> 2 tours d'échauffement.</p> <p><u>Endurance (éval.) :</u> courir 12 minutes. Le but n'étant pas forcément de courir vite mais de ne pas s'arrêter !</p> <p><u>Relais en collectif.</u> Travail du passage de relais + Ré investissement du travail de vitesse.</p>	<p>Cour / Lac</p>