

EPS

au cycle 3

Pascal Moniot
Fabrice Reichert

Séquences d'apprentissage
pour valoriser les progrès

course longue
badminton
pétéca
danse
ultimate
kin-ball
balle ovale
football gaélique
course d'orientation

EPS au cycle 3

Séquences d'apprentissage pour valoriser les progrès

Pascal MONIOT
Fabrice REICHERT

EPS au cycle 3

Séquences d'apprentissage pour valoriser les progrès

Course longue

Badminton

Pétéca

Danse

Ultimate

Kin-ball

Balle ovale

Football gaélique

Course d'orientation

Les auteurs

Pascal MONIOT, conseiller pédagogique de circonscription en EPS.

Fabrice REICHERT, professeur des écoles maître-formateur, spécialisé EPS, titulaire d'une classe de cycle 3.

Remerciements aux élèves de l'école élémentaire de Saint-Marc-le-Blanc.

Catalogage

Moniot Pascal, Reichert Fabrice

EPS au cycle 3 : séquences d'apprentissage pour valoriser les progrès.

Rennes : CRDP de Bretagne, Projetpeda.fr, 2009. 128 p.

ISBN 978-2-86634-431-3

MOTBIS : EPS (éducation physique et sportive)
Cycle des approfondissements

DEWEY : 372.86

DIRECTRICE DE PUBLICATION : Ève Avigo

COORDINATION ÉDITORIALE : Hélène Audard, Stéphane Dagorn

COUVERTURE ET MISE EN PAGE : Marie-Pierre Lehérissey

PHOTOGRAPHIE DE COUVERTURE : Jean-Paul Kerbart

PHOTOGRAPHIES : Fabrice Reichert

ISBN 978-2-86634-431-3

© CRDP Bretagne – Projetpeda.fr, 2009

CRDP de Bretagne
92 rue d'Antrain – CS 20620
35706 Rennes cedex 7
crdp.ac-rennes.fr

Projetpeda.fr
Les Droueries
35190 Trévérien
projetpeda.fr

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des articles L. 122-4 et L. 122-5, d'une part que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite ». Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français de l'exploitation du droit de copie, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

»»» SOMMAIRE

Introduction	7
L'EPS dans les programmes du cycle 3	8
Construire une programmation annuelle.....	12
Construire un module d'apprentissage.....	14
Le diagramme de performance	16
Le cahier d'EPS.....	19
Les modules d'apprentissage.....	20
Course longue.....	21
Badminton	33
Pétéca.....	47
Danse.....	59
Ultimate	71
Kin-ball.....	83
Balle ovale	93
Football gaélique.....	105
Course d'orientation.....	117

INTRODUCTION

Faire apprendre en EPS conduit l'enseignant à construire des dispositifs d'enseignement structurés en un ensemble de séances.

Les neuf modules d'apprentissage présentés dans ce dossier prennent appui sur des pratiques scolaires, parfois répandues comme la course longue, la balle ovale (rugby éducatif), la danse de création ou le badminton, et quelquefois plus rares pour le kin-ball, l'ultimate, la pétéca, la course d'orientation ou le football gaélique. Ces pratiques sont à considérer comme des activités supports pour développer les compétences prévues par les programmes.

La démarche proposée permet à l'élève d'identifier, à l'aide d'un diagramme de performance :

- son niveau initial ;
- les progrès en cours d'apprentissage et ceux à rechercher ;
- l'écart entre le niveau atteint et le niveau en début de module.

Le diagramme de performance contient trois ou quatre critères significatifs identifiant le niveau de l'élève. Il permet une évaluation centrée sur le progrès, en valorisant l'apprentissage quel que soit le niveau initial de chacun, favorisant ainsi la motivation, le développement de la persévérance et de l'estime de soi. De même, l'enseignant peut mesurer l'effet de son action pour chaque élève et pour l'ensemble de sa classe.

Le diagramme de performance devient alors l'outil de référence pour formuler un projet d'action à mettre en œuvre. Ces projets de progrès induisent la construction d'ateliers différenciés lors des séances d'apprentissage, afin que chaque élève puisse bénéficier d'une grande quantité d'actions appropriées à son niveau.

Pour chaque module, nous proposons des situations pour entrer dans l'activité, évaluer et apprendre. L'action motrice étant le cœur des séances d'EPS, les outils utilisés par les élèves sont simples et opérationnels ; ils sont réinvestis en classe en amont et en aval des séances et servent notamment l'acquisition des compétences du socle commun.

À travers ce travail, nous avons souhaité être le plus pragmatique possible afin de faciliter la mise en œuvre de l'EPS en tant que discipline d'enseignement. Cependant, les situations de référence et les séances d'apprentissage restent des exemples à aménager en fonction de la réalité de la classe, en s'appuyant sur des modules suffisamment construits pour s'approprier la démarche (structure des modules, outils d'évaluation) et s'y investir en opérant des choix parmi les situations proposées.

Cette démarche est évidemment transposable à d'autres activités supports. La construction de nouveaux modules facilite, en outre, l'élaboration d'une programmation annuelle et de cycle équilibrée.

Nous tenons enfin à souligner que cet ouvrage n'aurait pu prendre forme sans projetpeda.fr, dont la ligne éditoriale permet de proposer aux enseignants des outils pédagogiques fonctionnels, des forums de discussion et des mises à jour des dossiers publiés. Vous trouverez sur le site projetpeda.fr le forum lié à cette démarche.

Bons projets à tous.

Programmes 2008

L'enseignement de l'éducation physique et sportive au cycle 3 vise plusieurs objectifs :

- Le développement des capacités motrices.
- La pratique d'activités physiques, sportives et artistiques.
- L'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps.
- L'éducation à la sécurité par des prises de risques contrôlées.
- L'éducation à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales.

La construction de la motricité est au cœur de l'enseignement de l'EPS. Le répertoire moteur est composé d'actions motrices fondamentales : les déplacements, les équilibres, les manipulations, les projections et réceptions d'objets.

Les élèves, au cours de leur scolarité, construisent leur répertoire moteur de base, perfectionnent leurs actions motrices et apprennent à les enchaîner en fonction d'une intention. Le volume horaire alloué à l'enseignement de l'EPS dans les programmes, aux cycles 2 et 3, est de 108 heures annualisées.

Au cycle 3, les élèves doivent pouvoir enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées, en maîtrisant leur exécution, par la pratique d'activités permettant de développer quatre compétences spécifiques (présentes dès le cycle 2) travaillées chaque année :

- Réaliser une performance mesurée (en distance et en temps) : activités athlétiques et natation.
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements : activités d'escalade, activités aquatiques et nautiques, activités de roule et de glisse, activités d'orientation.
- Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement : jeux de lutte, jeux de raquettes, jeux sportifs collectifs.
- Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique : danse, activités gymniques.

Les neuf modules déclinés dans cet ouvrage recouvrent ces quatre compétences spécifiques et peuvent servir d'activités supports pour construire une programmation annuelle. Ces activités sont adaptées des pratiques sportives de référence pour en faire des supports d'apprentissage.

Socle commun des connaissances et des compétences

«L'EPS contribue également à l'acquisition des connaissances, capacités et attitudes du socle commun. Chaque compétence qui le constitue requiert la contribution de plusieurs disciplines et, réciproquement, une discipline contribue à l'acquisition de plusieurs compétences. À l'école et au collège, tous les enseignements et toutes les disciplines ont un rôle à jouer dans l'acquisition du socle. Dans ce cadre, les pratiques scolaires artistiques, culturelles et sportives y contribuent pleinement» (*Le Socle commun des connaissances et des compétences*, Direction générale de l'enseignement scolaire, novembre 2006).

L'éducation à la santé, à la sécurité, à la responsabilité et à l'autonomie s'inscrit dans les compétences sociales et civiques, l'autonomie et l'initiative du socle commun.

Les compétences attendues à la fin du cycle 3, deuxième palier du socle commun, peuvent être développées au cours des séances d'EPS mais aussi en amont et en aval de celles-ci, par l'élaboration d'un cahier d'EPS individuel. Les deux tableaux qui suivent en donnent une illustration.

Enfin, l'enseignant étant « au service des progrès de ses élèves », l'inspection est désormais davantage centrée sur l'évaluation des acquis. Il importe donc, pour l'enseignant, de pouvoir mesurer l'impact de son enseignement auprès de tous les élèves, de pouvoir identifier les progrès individuels réalisés et ceux encore à construire dans le cadre des programmes. En ciblant l'évaluation sur le progrès, par l'utilisation du diagramme de performance, l'enseignant valorise les apprentissages et peut mesurer l'effet de son action.

»»» Deuxième palier pour la maîtrise du socle commun : compétences attendues à la fin du CM2 pouvant être développées

► au cours des séances d'EPS

La maîtrise de la langue française

- Prendre la parole en respectant le niveau de langue adapté ;
- comprendre des mots nouveaux et les utiliser à bon escient.

Les principaux éléments de mathématiques

- Utiliser les unités de mesure usuelles ;
- utiliser des instruments de mesure ;
- effectuer des conversions.

La culture humaniste

- Inventer et réaliser des chorégraphies ou des enchaînements, à visée artistique ou expressive.

Les compétences sociales et civiques

- Respecter les autres, et notamment appliquer les principes de l'égalité des filles et des garçons ;
- avoir conscience de la dignité de la personne humaine et en tirer les conséquences au quotidien ;
- respecter les règles de la vie collective ;
- comprendre les notions de droits et de devoirs, les accepter et les mettre en application ;
- prendre part à un dialogue : prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue ;
- coopérer avec un ou plusieurs camarades ;
- obtenir l'attestation de première éducation à la route ;
- savoir si une activité, un jeu ou un geste de la vie courante présente un danger vital.

L'autonomie et l'initiative

- Respecter des consignes simples en autonomie ;
- montrer une certaine persévérance dans toutes les activités ;
- commencer à savoir s'auto-évaluer dans des situations simples ;
- s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ;
- se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ;
- accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal ;
- se déplacer en s'adaptant à l'environnement ;
- réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ;
- utiliser un plan.

► en amont et en aval des séances d'EPS

La maîtrise de la langue française

- S'exprimer à l'oral comme à l'écrit dans un vocabulaire approprié et précis;
- lire avec aisance (à haute voix, silencieusement) un texte;
- lire seul et comprendre une consigne;
- utiliser ses connaissances pour réfléchir sur un texte (mieux le comprendre, ou mieux l'écrire);
- répondre à une question par une phrase complète à l'oral comme à l'écrit;
- rédiger un texte d'une quinzaine de lignes (compte rendu) en utilisant ses connaissances en vocabulaire et en grammaire;
- orthographier correctement un texte simple de dix lignes en se référant aux règles connues d'orthographe et de grammaire ainsi qu'à la connaissance du vocabulaire;
- savoir utiliser un dictionnaire.

Les principaux éléments de mathématiques

- Résoudre des problèmes relevant des quatre opérations, de la proportionnalité, et faisant intervenir différents objets mathématiques: nombres, mesures, « règle de trois », figures géométriques, schémas;
- savoir organiser des informations numériques ou géométriques, justifier et apprécier la vraisemblance d'un résultat;
- lire, interpréter et construire quelques représentations simples: tableaux, graphiques.

La culture scientifique et technologique

- Mettre à l'essai plusieurs pistes de solutions;
- mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et dans des activités de la vie courante.

La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

- Utiliser l'outil informatique pour s'informer, se documenter, présenter un travail;
- utiliser l'outil informatique pour communiquer;
- faire preuve d'esprit critique face à l'information et à son traitement.

La culture humaniste

- Connaître quelques éléments culturels d'un autre pays;
- exprimer ses émotions en utilisant ses connaissances.

»»» COURSE LONGUE

Présentation de l'activité

Les activités athlétiques où la performance est mesurable peuvent faire l'objet d'apprentissages ; elles se prêtent à la construction des notions de vitesse, d'allure, de trajectoire, d'intensité et de durée. Elles sont pratiquées partout dans le monde et l'étaient déjà avant notre ère.

À travers ce module d'apprentissage, nous aimerions témoigner d'une approche différente de l'activité course longue fréquemment proposée à l'école élémentaire. Cette approche permet à tous les élèves de pratiquer la course longue en prenant du plaisir, quel que soit leur niveau de performance.

La course longue est une activité privilégiée pour mettre en relation le concept d'espace et de temps : la durée et les distances sont mesurables ; les vitesses sont calculables.

Au cycle 3, on peut relever des distances parcourues en un temps donné ou mesurer la durée d'une course pour une distance fixée. L'anticipation du résultat est donc possible ; l'élève peut formuler *a priori* sa performance et analyser les écarts entre son projet et son résultat.

Les élèves sont amenés à courir longtemps sans être essoufflés. Ils apprennent à courir avec efficacité et économie, c'est-à-dire à allure régulière, en recherchant un rythme de course adapté au contexte.

À la fin du module, les enfants pourront réinvestir leurs acquis en course longue dans des rencontres sportives ou des projets collectifs.

Cette activité sportive permet également d'affiner la connaissance de soi, de ses possibilités à travers des critères observables (essoufflement, transpiration...) et d'établir des liens avec d'autres disciplines comme les sciences (respiration), les mathématiques (proportionnalité, mesures, vitesse), la maîtrise de la langue (rédaction de contrats).



Objectifs pédagogiques

Réaliser une performance mesurée

Courir longtemps

Compétences à construire

► Maîtriser la relation entre l'espace et le temps, comprendre le concept de vitesse :

- gérer son effort pour courir en sécurité ;
- anticiper une performance et la réaliser : réussir un contrat ;
- adapter son effort à la performance envisagée (temps de course et/ou distance à parcourir) ;
- courir à allure régulière, sans essoufflement.

Attitudes et savoirs à développer

Identifier son niveau de pratique et construire un projet de progrès (à l'aide du diagramme de performance).

Mieux se connaître pour s'engager dans l'effort avec efficacité et sécurité.

Acquérir de l'autonomie.

S'entraider, respecter les autres.

Prendre en compte les conseils donnés.

Élaborer et formuler, rédiger un projet de performance selon des contraintes données (temps de course ou distance à parcourir).

Évaluer la pertinence de son rythme de course.

TRAVAUX À INSCRIRE DANS LE CAHIER D'EPS

- Les règles de sécurité pour le corps (ex. : essoufflement).
- Les règles et les relevés de performance des situations mises en place progressivement au cours du module.
- Les stratégies individuelles pour mieux courir (ex. : pour courir régulièrement, je...).
- Le tableau et le diagramme de performance.
- Le projet de progrès établi à l'aide du diagramme de performance.
- Les informations recueillies sur la course longue et l'athlétisme.
- Les photos prises lors des rencontres et des situations de classe.

Situation de référence

Description de l'activité

Les élèves sont coureurs et observateurs à tour de rôle. La classe fonctionne en binômes. Chaque élève effectue une course longue de 12 minutes en essayant de courir à allure régulière, sans s'arrêter et sans être essoufflé. L'espace peut être une piste d'athlétisme ou un terrain balisé (plat de préférence) avec des plots tous les 25 mètres. Ces plots ont deux utilités :

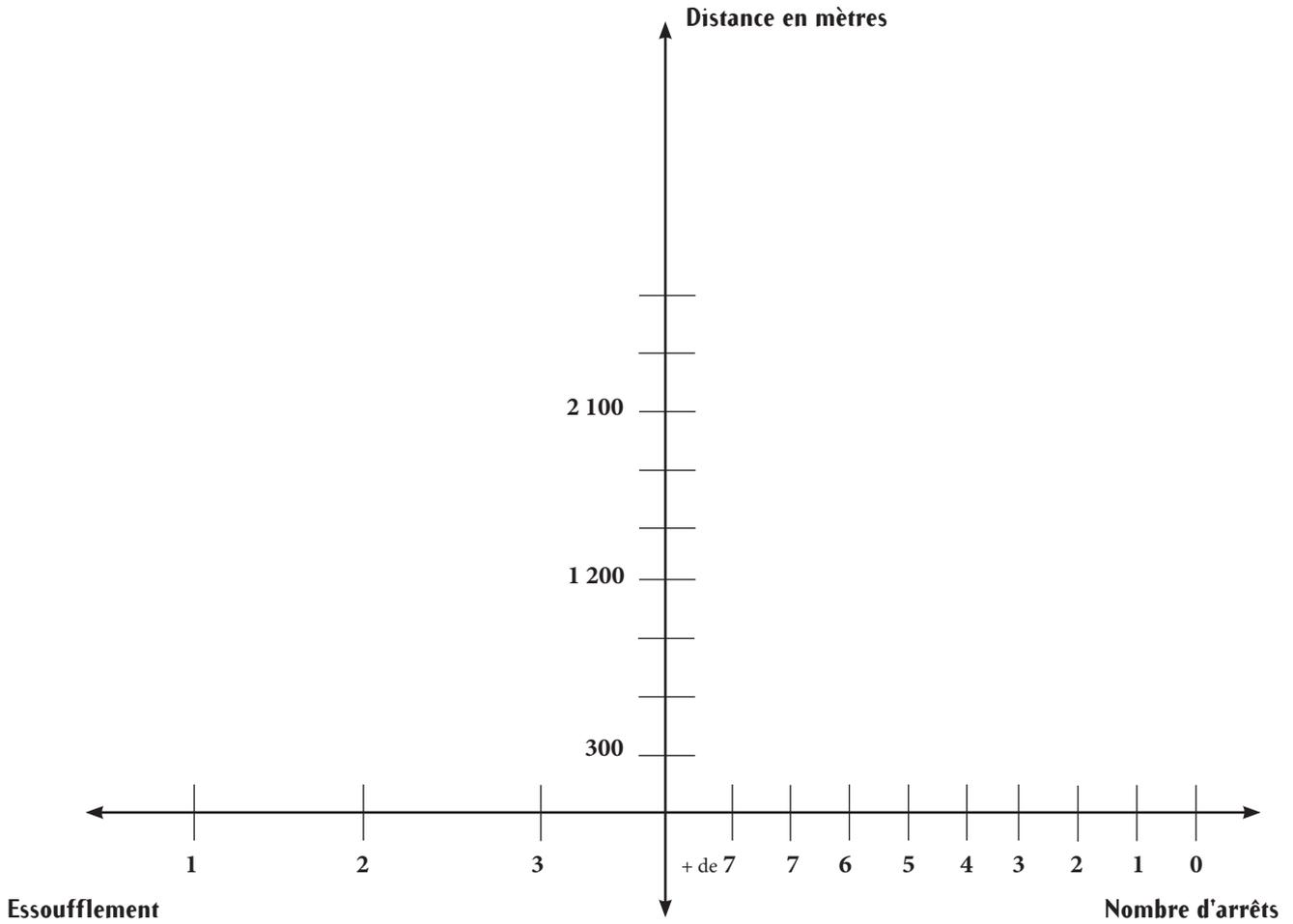
- évaluer la distance courue au coup de sifflet final (distance indiquée dans la case du tour incomplet) ;
- relever le nombre d'arrêts. L'élève peut s'arrêter dès qu'il le souhaite, mais uniquement à partir d'un plot. Il marche jusqu'au plot suivant. S'il le désire, il peut continuer à marcher jusqu'à un troisième plot, mais ce choix lui sera compté comme deux arrêts.

À la fin de la course, l'observateur apprécie l'état d'essoufflement du coureur en utilisant le questionnaire de santé (cf. fiche élève p. 28).



>>> Course longue
Diagramme de performance

 *pour visualiser mes progrès*



Date 

Date 

Date 

Dates			
Distance (en m)			
Essoufflement 1 = pas du tout 2 = un peu 3 = beaucoup			
Nombre d'arrêts			

»»» Des exemples de situations

Pour entrer dans l'activité

L'absence de règle complexe ou d'objet nouveau à manipuler nous conduit à limiter cette phase du module à une séance. On peut mettre en place :

- des petits jeux de structuration de l'espace-temps
- une recherche d'allures de course.

»»» Exemples

- Huit séries de 20 secondes de course à allure régulière (avec des temps de récupération de 20 secondes). Au signal, les élèves (placés en ligne) partent et au coup de sifflet (10 secondes), ils font demi-tour. Au deuxième coup de sifflet, ils doivent être revenus au départ. Au fil des essais, les élèves ajustent leur allure pour atteindre cet objectif.
- Huit séries de 20 secondes (avec des temps de récupération de 20 secondes). Les élèves s'arrêtent lorsqu'ils pensent avoir couru le temps demandé. Au coup de sifflet, ils évaluent leur réussite. Au fil des essais, ils ajustent leur temps de course.
- Course aux trois vitesses pour tester les différentes allures. Les élèves se déplacent autour d'un carré de 50 mètres de côté en alternant la course rapide, lente (deux côtés consécutifs) et la marche, pendant trois ou quatre tours.

Pour apprendre

Améliorer la distance courue / diminuer le nombre d'arrêts

Ateliers différenciés construits par l'enseignant, objectif fixé dans le contrat formulé par l'élève.

► Améliorer la distance courue

Les situations consistent à courir 12 minutes (soit la même durée que la situation de référence) mais en effectuant des séries plus courtes alternant des temps de course et des temps de repos ; le binôme coureur/observateur permet de faire cette alternance : l'élève met à profit son temps de récupération pour observer activement la course de son camarade. Exemple de deux séances consécutives :

- trois séries de 4 minutes (avec des temps de récupération de 4 minutes) ;
- deux séries de 6 minutes (avec des temps de récupération de 6 minutes).

L'organisation de l'espace est identique à celle de la situation de référence. En revanche, la fiche d'observation (cf. fiches p. 29 et 30) est différente, c'est un contrat de séance. L'élève compare la distance courue en fractionné à celle de la situation de référence et peut ensuite évaluer sa performance :

« J'ai réussi à améliorer ma vitesse de course : oui / non. »

► Diminuer le nombre d'arrêts

Pendant ce temps, une partie du groupe classe travaille à cet autre objectif à partir du même dispositif : courir 12 minutes en s'arrêtant le moins souvent possible ; il s'agit, comme précédemment, d'effectuer des séries plus courtes alternant des temps de course et des temps de repos. Dans ce

»» Course longue

cas, l'attention de l'élève est portée uniquement sur le nombre d'arrêts par série et non pas sur la distance courue.

Exemple de deux séances consécutives :

- trois séries de 4 minutes ;
- deux séries de 6 minutes.

L'élève compare le nombre d'arrêts (total des séries) en fractionné à celui de la situation de référence et peut ensuite évaluer sa performance :

« *J'ai réduit mon nombre d'arrêts : oui / non.* »

Courir régulièrement

► La course aux points

Cette situation peut se dérouler lorsque les élèves connaissent leur vitesse de course, c'est-à-dire la vitesse qu'ils sont capables de maintenir longtemps sans être essouffés. Par petits groupes, ils vont s'inscrire dans leur atelier en fonction de leur vitesse calculée en classe après la situation de référence : 8 km/h, 9 km/h, 10 km/h, 11 km/h, 12 km/h...

Avant la séance, chaque groupe calcule la distance qu'il peut courir en 30 secondes et colle sur une affiche le plot dessiné de leur groupe en respectant l'échelle 1/100 (le plot de départ est déjà représenté sur l'affiche). Il devra ensuite placer sur le stade le plot de demi-tour en face de son plot de départ en s'aidant du plan et d'un décimètre.

En course, les élèves effectuent des allers-retours (30 secondes). L'enseignant siffle toutes les 30 secondes pour que chaque élève régule son allure. Le temps des séries est de 3, 4, 6 minutes (le total est toujours égal à 12 minutes). Au fil des séances, l'enseignant espace les signaux en sifflant par exemple toutes les minutes, puis toutes les deux minutes. Le dispositif coureur/observateur peut être maintenu.

Des situations de recherche et de réinvestissement

► Quel temps vais-je mettre pour courir 2 000 mètres ?

Cette situation est proposée lorsque les élèves connaissent leur vitesse de course. Ils doivent calculer en classe (avec de l'aide : calculatrice, tutorat, groupes) leur temps estimé pour courir une distance fixée. Ils ajoutent ensuite (avec l'aide de l'enseignant) une marge d'erreur de plus ou moins 2 %.

Exemple : à 12 km/h, le temps prévu est de 10 minutes, l'élève doit donc réaliser une performance comprise entre 9 min 48 s et 10 min 12 s pour réussir son contrat.

► Quelle distance vais-je courir en 15 minutes ?

Cette situation est l'inverse de la situation précédente : la durée de course est fixée, les élèves calculent la distance à courir. C'est plus difficile car ils ont tendance à oublier la fatigue puisqu'ils n'ont couru que 12 minutes jusqu'à présent. Les élèves doivent calculer en classe (avec de l'aide : calculatrice, tutorat, groupes...) leur contrat distance. Comme précédemment, une marge d'erreur de plus ou moins 2 % est autorisée.

Exemple : à 12 km/h, la distance prévue est de 3 000 m ; l'élève doit donc réaliser une performance comprise entre 2 940 m et 3 060 m pour réussir son contrat.

Des exemples de projets en course longue

Les situations sont très variées. Le plus intéressant reste le contrat individuel : chaque élève rédige un contrat individuel indiquant le calcul de la durée courue pour une distance fixe, le calcul de la distance pour une durée de course fixée ou un contrat temps-distance. Chaque réussite individuelle rapporte un point pour la classe, quelle que soit la performance réalisée.

»»» Un exemple de module d'apprentissage

<p>► POUR ENTRER DANS L'ACTIVITÉ</p> <p>SÉANCE: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allure de la course et de la marche. - Petits exercices de mise en relation entre l'espace et le temps.
<p>► POUR ÉVALUER LE NIVEAU INITIAL</p> <p>La situation de référence</p> <p>SÉANCES: 2 et 2 bis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de la situation en classe. - Lecture collective de la fiche élève d'observation (avec phase de simulation). - Évaluation individuelle: courir 12 minutes. - Analyse des résultats, individuellement et collectivement. - Construction du diagramme de performance (séance 2 bis, à faire en classe).
<p>► POUR APPRENDRE</p> <p>Augmenter la vitesse de course et diminuer le nombre d'arrêts : mise en place d'une différenciation pédagogique (contrat)</p> <p>SÉANCES: 3 et 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rechercher une plus grande vitesse de course ou diminuer le nombre d'arrêts: courir trois séries de 4 minutes. - Maintenir la vitesse atteinte ou diminuer le nombre d'arrêts sur des séries plus longues: deux fois 6 minutes. <p>Remarque: les élèves ne doivent pas augmenter leur nombre d'arrêts.</p>
<p>► POUR APPRENDRE</p> <p>Courir régulièrement</p> <p>Maintien du dispositif de différenciation</p> <p>SÉANCES: 5, 6 et 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de la situation en classe. - Travail par groupes de vitesse: calculer la distance parcourue en 30 secondes. - Élaboration collective du plan de la situation sur une affiche. - Mise en œuvre sur le terrain avec des signaux sonores toutes les 30 secondes (séance 6) et toutes les minutes (séance 7).
<p>► POUR MESURER LES PROGRÈS</p> <p>Retour à la situation de référence</p> <p>SÉANCE: 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reprise de la situation de référence pour évaluer le niveau atteint, constater les progrès individuels et collectifs. - Construction individuelle du diagramme de performance. - Analyse individuelle et collective des résultats.
<p>► POUR CONTINUER À APPRENDRE</p> <p>Réinvestir les acquis pour estimer ses performances dans d'autres contextes</p> <p>SÉANCES: 9 et 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimation du temps individuel pour parcourir 2 000 mètres. - Mise en œuvre de cette situation et analyse de l'écart entre le prévu et le réalisé. - Estimation de la distance courue en 15 minutes. - Mise en œuvre de cette situation et analyse de l'écart entre le prévu et le réalisé.
<p>► POUR MESURER LES PROGRÈS</p> <p>Retour à la situation de référence</p> <p>SÉANCE: 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reprise de la situation de référence pour évaluer le niveau atteint, constat des progrès individuels et collectifs. - Construction individuelle du diagramme de performance. - Analyse individuelle et collective des résultats.
<p>► POUR FINALISER LE MODULE</p> <p>Plusieurs pistes possibles</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participer à une rencontre interclasse basée sur le contrat individuel (et non sur la performance). - Battre collectivement un record de France (choisi par le maître en fonction de sa faisabilité).

Remarque: le nombre des séances est donné à titre indicatif, il peut et doit être modifié en fonction du contexte de la classe et des résultats obtenus.

Nom du coureur Classe

Nom de l'observateur Date

»»» Fiche élève – Situation de référence / Course longue

Aujourd'hui, je cours 12 minutes sans être essoufflé(e) et sans m'arrêter.

① J'estime ma performance avant d'aller courir

Je pense courir tours de stade.

Comme un tour mesure 400 m, cela représente x 400 =

② Relevé de performance (pendant la course)

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Distance courue (inscris une croix pour chaque tour complet)									
Temps cumulé									
Nombre d'arrêts									

Nombre total d'arrêts :

Questionnaire de santé après la course :

- Est-il rouge du visage ? OUI NON
- Est-il pâle ? OUI NON
- Est-il essoufflé ? OUI NON
- Parle-t-il facilement ? OUI NON
- A-t-il un point de côté ? OUI NON
- A-t-il des crampes ? OUI NON

③ Bilan individuel (après la course)

Distance totale parcourue : (nombre de tours x 400) + distance courue dans le dernier tour

(..... x 400) + =

J'ai couru mètres et je me suis arrêté fois.

J'ai couru régulièrement : OUI NON

Nom du coureur	Classe
Nom de l'observateur	Date

>>> Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours trois fois quatre minutes.

① Mes résultats à la situation de référence

Distance courue:

Nombre d'arrêts:

② Relevé de performance (pendant la course)

	Course 1	Course 2	Course 3
Nombre d'arrêts			
Distance (t = tour) Ex.: t + t + 50m = 850m			
Essoufflement (pas du tout, un peu, beaucoup)			

Questionnaire de santé après la course:

- Est-il rouge du visage ? OUI NON
- Est-il pâle ? OUI NON
- Est-il essoufflé ? OUI NON
- Parle-t-il facilement ? OUI NON
- A-t-il un point de côté ? OUI NON
- A-t-il des crampes ? OUI NON

③ Bilan individuel (après la course)

Nombre total d'arrêts:

Distance totale parcourue: (nombre de tours x 400) + distance courue dans le dernier tour
 (..... x 400) + =

J'ai couru mètres et je me suis arrêté fois.

- J'ai amélioré ma distance courue OUI NON
- J'ai réduit mon nombre d'arrêts OUI NON

Nom du coureur Classe

Nom de l'observateur Date

»»» Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours deux fois six minutes.

❶ Mes résultats à la situation de référence

Distance courue:

Nombre d'arrêts:

❷ Relevé de performance (pendant la course)

	Course 1	Course 2
Nombre d'arrêts		
Distance (t = tour) Ex.: t + t + 50m = 850m		
Essoufflement (pas du tout, un peu, beaucoup)		

Questionnaire de santé après la course :

- Est-il rouge du visage ? OUI NON
- Est-il pâle ? OUI NON
- Est-il essoufflé ? OUI NON
- Parle-t-il facilement ? OUI NON
- A-t-il un point de côté ? OUI NON
- A-t-il des crampes ? OUI NON

❸ Bilan individuel (après les trois séries)

Nombre total d'arrêts :

Distance totale parcourue : (nombre de tours x 400) + distance courue dans le dernier tour

(..... x 400) + =

J'ai couru mètres et je me suis arrêté fois.

J'ai amélioré ma distance courue OUI NON

J'ai réduit mon nombre d'arrêts OUI NON

Nom du coureur	Classe
Nom de l'observateur	Date

>>> Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours 2 000 mètres.

1 Mes résultats à la situation de référence

Distance courue :
Nombre d'arrêts :

2 Ma vitesse de course est :

3 Je calcule en classe le temps que je prévois pour courir 2 000 mètres :

.....
.....
.....

En calculant la marge de 2 %, mon temps de course devra être compris entre :

Temps minimum : Temps maximum :

4 Relevé de performance (pendant la course)

Mon temps de course est de :

J'ai réussi mon contrat : OUI NON

J'explique pourquoi j'ai réussi ou raté mon contrat :

.....
.....
.....
.....

Nom du coureur	Classe
Nom de l'observateur	Date

>>> Fiche élève / Course longue

Aujourd'hui, je cours 15 minutes.

① Mes résultats à la situation de référence

Distance courue:

Nombre d'arrêts:

② Ma vitesse de course est:

③ Je calcule en classe ma distance estimée:

.....

.....

.....

En calculant la marge de 2 %, je dois courir entre :

Distance minimum: Distance maximum:

④ Relevé de performance (pendant la course)

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Distance courue (inscris une croix pour chaque tour complet)									

Ma distance de course est de:

J'ai réussi mon contrat : OUI NON

J'explique pourquoi j'ai réussi ou raté mon contrat :

.....

.....

.....

.....

EPS

au cycle 3

Séquences d'apprentissage pour valoriser les progrès

- ▶ *Construire une programmation annuelle équilibrée*
- ▶ *Construire une programmation de cycle cohérente*
- ▶ *Développer les compétences motrices des élèves*
- ▶ *Amener les élèves à s'évaluer et à valoriser leurs progrès*

La démarche des auteurs est centrée sur les progrès des élèves et s'appuie sur un outil d'évaluation original: le diagramme de performance. Il a pour objectif d'aider l'élève à évaluer son niveau initial, à visualiser ses progrès et les domaines dans lesquels il peut encore progresser, pour formuler ensuite un projet d'action. Parallèlement, la mise en place du cahier d'EPS facilite la compréhension de l'apprentissage et du sens des efforts à fournir.

Neuf activités supports sont proposées, recouvrant les quatre compétences spécifiques à travailler chaque année :

- course longue
- badminton
- pétéca
- danse
- ultimate
- kin-ball
- balle ovale
- football gaélique
- course d'orientation

Pour chaque activité, on trouvera :

- Une présentation de l'activité et de ses règles.
- Des exemples de situations pour entrer dans l'activité, évaluer le niveau initial, apprendre et mesurer les progrès.
- Le diagramme de performance.
- Une proposition de séquence
- Des fiches élèves.

- ▶ *Une méthode adaptable à toute autre activité physique et sportive.*

SCÉRÉN

CRDP
BRETAGNE


projetpeda.fr

ISBN 978-2-86634-431-3

Réf. 350 B7900

Prix 12 €

