

Compétences spécifiques :

- Courir, sauter, lancer de différentes façons (par exemple : courir vite, sauter loin avec ou sans élan)
- Courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés (par exemple : lancer loin des objets différents)
- Courir, sauter, lancer pour « battre son record » (en temps, en distance)

Compétences transversales :

- **s'engager dans l'action** (lancer différents objets).
- **Faire un projet d'action** (découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs à l'activité).
- **Identifier et apprécier les effets de l'activité** (prendre des indices simples : zones de couleurs à atteindre).
- **Se conduire dans le groupe en fonction de règles** (jouer des rôles différents au sein « d'une olympiade »).

ACTIVITE : jeux athlétiques

REALISER UNE ACTION QUE L'ON PEUT MESURER

*Courir vite en ligne droite pendant 5 secondes (15 m environ).
Courir moins vite mais plus longtemps (entre 4 et 6 minutes).
Lancer loin un objet lesté, sans sortir de la zone d'élan.
Sauter le plus loin ou le plus haut possible avec ou sans élan.*

Activités athlétiques : Lancers

Niveau : PS-MS

Situation de découverte

« Les balles brûlantes »

But : Lancer le plus grand nombre possible d'objets divers le plus loin possible

Aménagement matériel :

Prévoir 3 terrains partagés en deux par un banc ou un filet: une zone de lancer et une zone de réception des objets ; une équipe de 4 à 8 élèves par terrain.

Objets divers : balles, ballons, anneaux, sacs de graines

Mise en œuvre :

Chaque équipe lance tous les objets, puis les équipes changent d'ateliers.

Consignes : Vous devez envoyer tous les objets au-delà du banc. Je donnerai le signal de départ.

Variables : la taille des objets, l'espace délimité, un couloir entre les 2 zones.

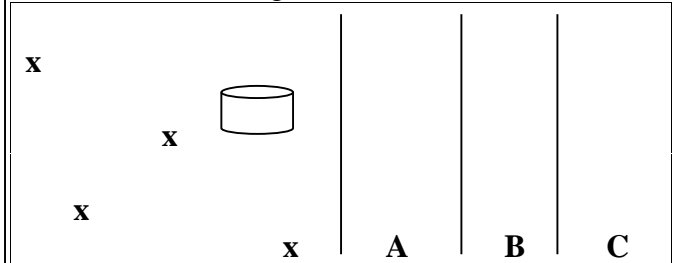
Critères de réussite :

Niveau A : Mon équipe a renvoyé plus d'objets dans la zone C

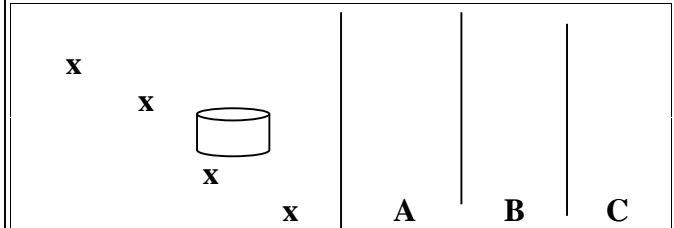
Niveau B : Mon équipe a renvoyé plus d'objets dans la zone B

Niveau C : Mon équipe a renvoyé plus d'objets dans la zone A

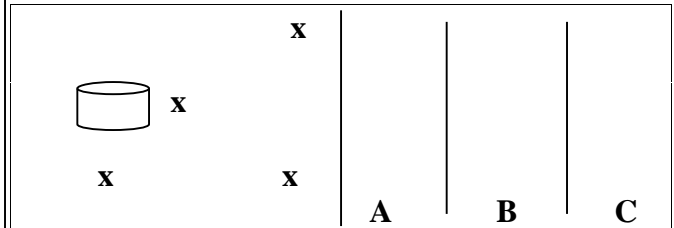
Atelier 1 : sacs de graines



Atelier 2 : anneaux



Atelier 3 : balles ou ballons



Activités athlétiques : Lancers

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N° 1

Lancer de précision

But : Développer la précision du lancer.

Aménagement matériel :

- 12 sacs de graines, 12 anneaux, 12 balles.
- Nécessaire pour matérialiser les lignes (craie, cerceaux, zones colorées, lattes)
- Chasubles (si nécessaire, selon le nombre de groupes).

Les objets à lancer restent toujours au même atelier.

- Trois ateliers :

- 1) Lancer de 3 balles dans chacun des 4 cartons placés à distances différentes.
- 2) Lancer de 3 anneaux identiques dans la zone matérialisée au sol.
- 3) Lancer de 3 sacs de graines sur chacune des 4 cibles posées au sol.

Mise en œuvre :

Au départ, les élèves sont répartis devant les cibles et effectuent leurs essais pendant une durée de 2 minutes (par exemple). Puis au signal, tous glissent d'une place vers la droite ... et ainsi de suite.

Consignes : Dans chaque atelier, chacun prend trois objets qu'il essaie de lancer dans la cible.

Variables : distance, taille des cibles et des objets à lancer.

Critères de réussite :

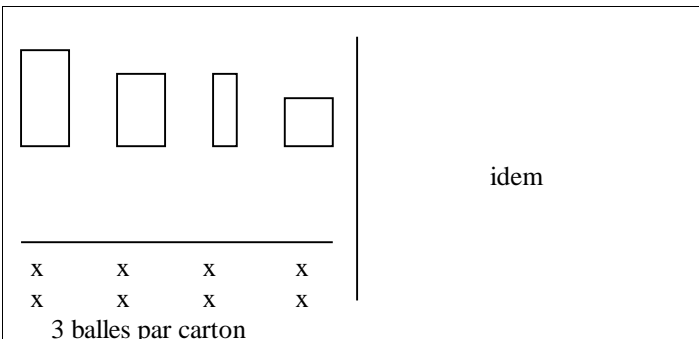
(Une fiche par élève : le croquis ci-contre + nom + code couleur : par exemple vert, orange, rouge)

Niveau A (vert ou J) : 3 cibles atteintes

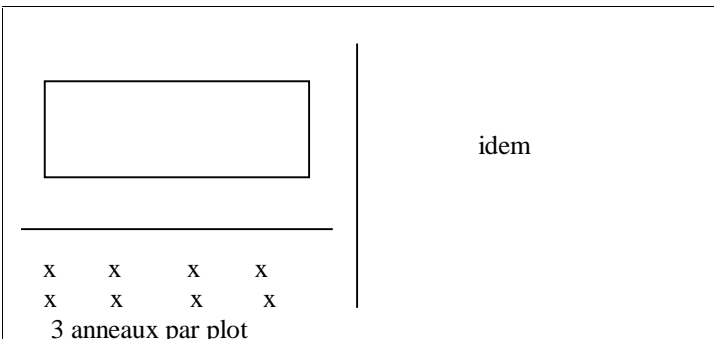
Niveau B (orange ou K) : 2 cibles atteintes

Niveau C (rouge ou L) : 1 cible atteinte

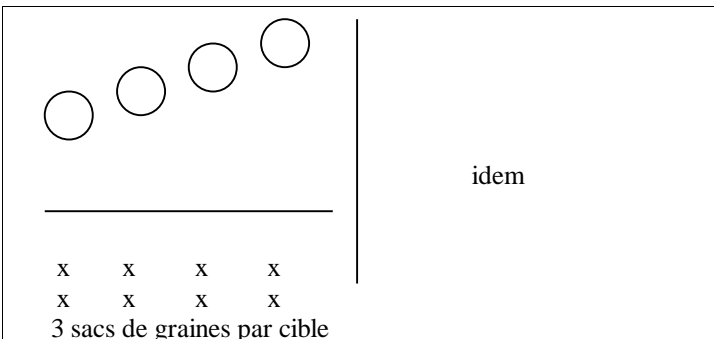
Atelier 1 :



Atelier 2 :



Atelier 3 :



Activités athlétiques : Lancers

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N°2

Lancer loin

But : Lancer loin, en utilisant des gestes différents et adaptés (rouler, bras cassé, geste latéral)

Aménagement matériel :

9 balles (ou ballons), 9 sacs de graines ou balles lestées, 9 anneaux lestés.

Lignes de lancer : lattes ou tracés ou cerceaux ou zones colorées.

Zones à atteindre dessinées ou délimitées au sol.

Mise en œuvre :

Trois ateliers :

- 1) Lancer une balle ou un ballon, pour qu'il atteigne une cible éloignée.
- 2) Lancer un sac de graines par dessus un plinth en visant les cibles les plus éloignées.
- 3) Lancer un anneau vers des zones éloignées par-dessus un banc

Consignes : «Tu lances toujours le plus loin possible »

Variables : distance, hauteur de l'obstacle, élan.

Critères de réussite :

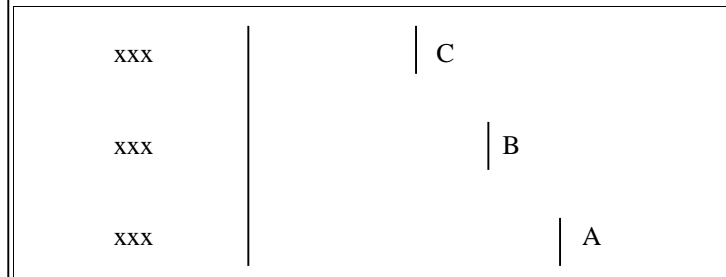
(Une fiche par élève ou une fiche collective :)

Niveau A : J'ai atteint la zone A (A ou J ou vert)

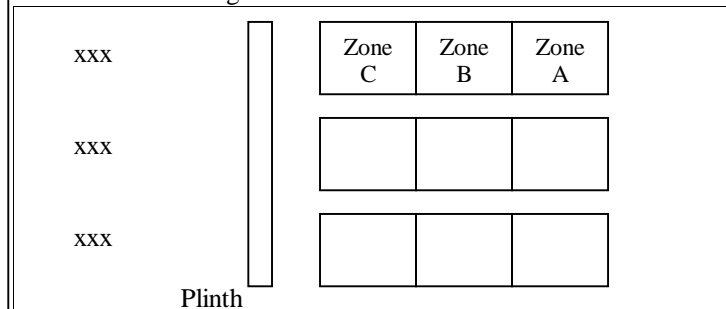
Niveau B : J'ai atteint la zone B (B ou K ou orange)

Niveau C : J'ai atteint la zone C (C ou L ou rouge)

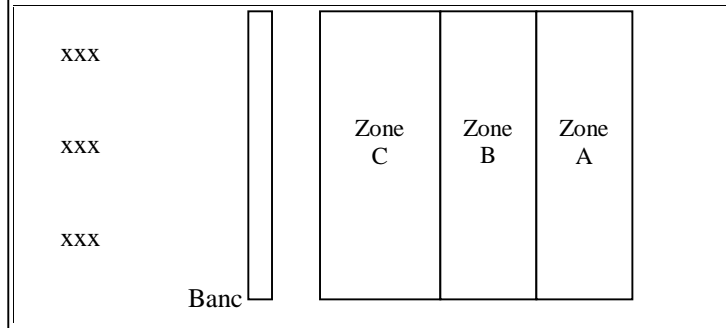
Atelier 1 : balle ou ballon



Atelier 2 : sacs de graines



Atelier 3 : anneaux



Activités athlétiques : Lancers

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N° 3

Lancer fort et précis

But : Effectuer des lancers précis et forts

Aménagement matériel :

Quilles, boîtes ou figurines.

Balles ou ballons, anneaux, balles lestées ou sacs de graines.

Chasubles (si nécessaire : une couleur par groupe)

Mise en œuvre :

Trois ateliers fonctionnent en même temps.:

- 1) Faire tomber les trois quilles placées sur le sol (avec 5 petits ballons)
- 2) Faire tomber les trois boîtes (avec 5 anneaux)
- 3) Faire tomber les figurines (avec 5 sacs de graines)

Chaque élève effectue ses 5 essais par sous-atelier puis laisse la place au suivant, mais on ne « glisse » à la prochaine cible qu'au signal.

Chacun remet en place les cibles qu'il a atteintes.

Consignes : « Tu fais tomber le plus de cibles possible ».

Variables : obstacles entre lanceur et cibles; cibles placées à différentes hauteurs, taille des cibles.

Critères de réussite :

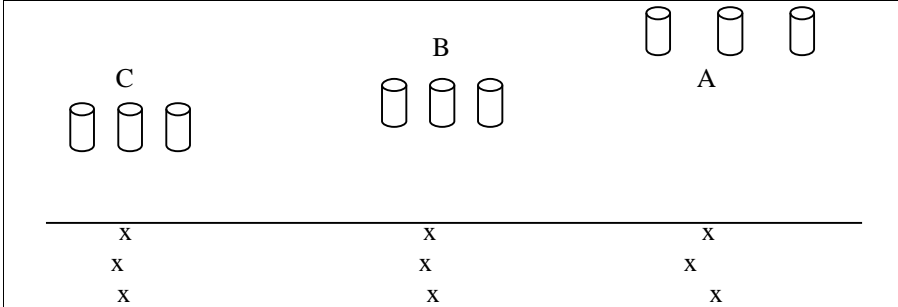
Une fiche par élève ou une fiche collective :

Niveau A : 3 cibles abattues (au sous-atelier A)

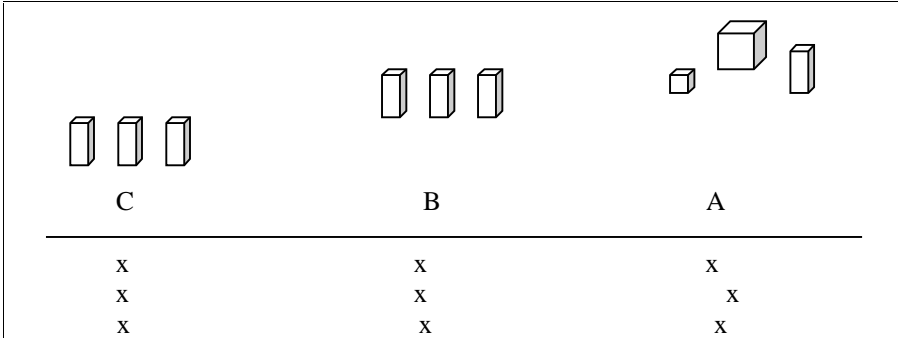
Niveau B : 2 cibles abattues (au sous-atelier B)

Niveau C : 1 cible abattue (au sous-atelier C)

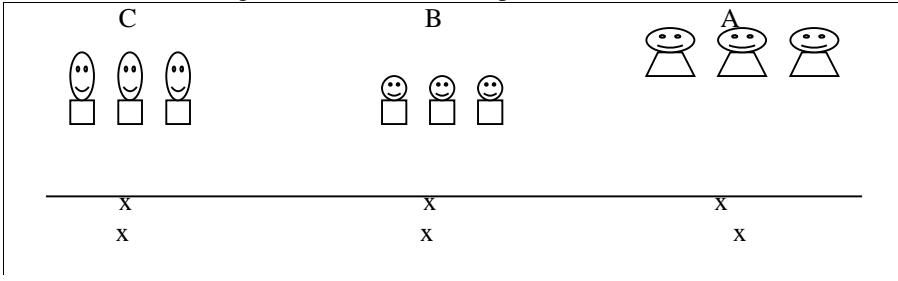
Atelier 1 : 5 ballons par sous - atelier.



Atelier 2 : 5 anneaux par sous - atelier



Atelier 3 : 5 sacs de graines ou balles lestées par sous - atelier.



Activités athlétiques : Lancers

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N°4

Lancer haut

But : Lancer vers le haut, avec des gestes différents.

Aménagement matériel :

Un élastique ou un filet tendu à un mètre de hauteur.

Trois plinths de hauteurs différentes (ou autres : chaises, tables ...).

Trois cerceaux suspendus à des hauteurs différentes.

A chaque poste chaque élève dispose de 5 objets à lancer (ballons, anneaux, balles lestées par ex.).

Mise en œuvre :

- 1) Lancer 5 ballons par dessus l'élastique ou le filet.
- 2) Lancer 5 anneaux par dessus les plinths à 3 hauteurs différentes.
- 3) Lancer 5 sacs de graines à travers les cerceaux suspendus à 3 hauteurs différentes.

Consignes : Tu lances le plus haut possible.

Variables : La hauteur des obstacles ; la distance de la cible ; les projectiles.

Critères de réussite :

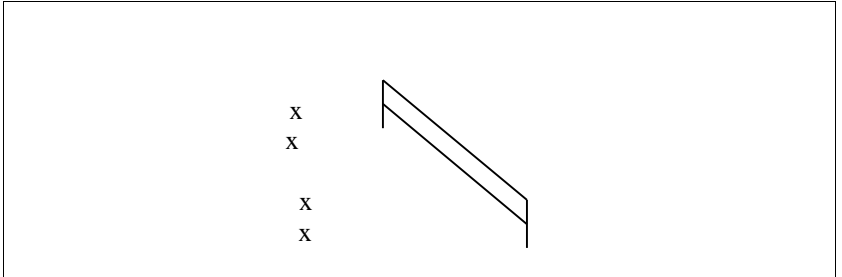
(Une fiche individuelle ou collective ou par atelier)

Niveau A : avoir réussi 3 essais à son meilleur « niveau » (régulier).

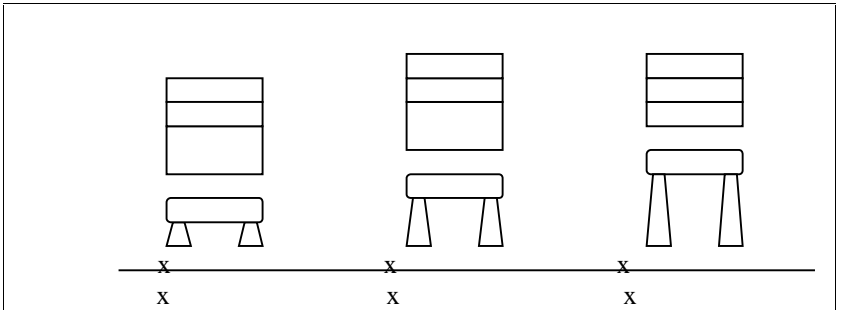
Niveau B : avoir réussi deux essais à son meilleur « niveau ».

Niveau C : avoir réussi un essai à son meilleur « niveau ».

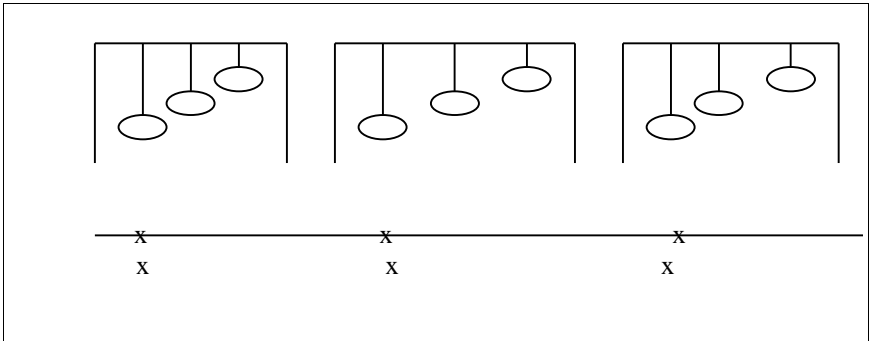
Atelier 1 : 3 ballons par joueur au départ.



Atelier 2 :



Atelier 3 :



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : PS-MS

Situation de découverte

Parcours de sauts

But : Accomplir des sauts différents.

Aménagement matériel : un circuit de sauts occupe toute la salle.
(Rivières, marelles, caissettes, lattes, tapis, portique ou objets suspendus à une ficelle , « nénuphars » ...)

Mise en œuvre : au départ, les élèves sont répartis en 4 groupes, à chaque coin de la salle.

Consignes : A mon signal, vous faites le parcours en sautant à chaque obstacle.

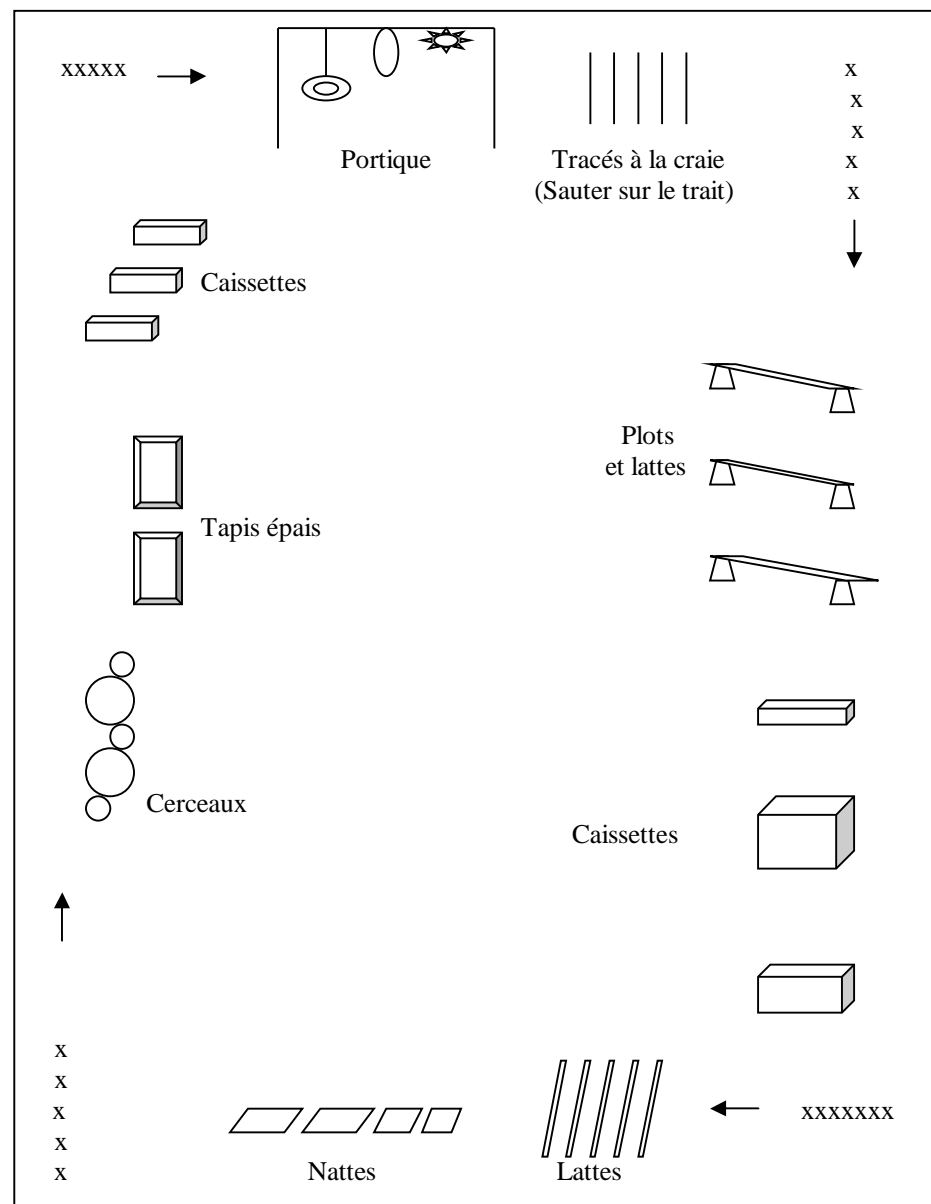
Variables : hauteur, largeur, écartement ... des obstacles.

Critères de réussite :

Niveau A : Je réussis tout le parcours.

Niveau B : Je réussis 3 ateliers.

Niveau C : Je réussis moins de 3 ateliers.



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N°1

La mare

But : sauter de différentes manières.

Aménagement matériel : un cercle tracé au sol représente une mare.

Mise en œuvre : les enfants tournent autour de la mare, sans se donner la main, face vers le centre. Au signal, ils s'arrêtent et effectuent les sauts selon les consignes.

Consignes : à chaque signal, tu sautes « dans l'eau », « dans le pré » (atelier 1) ou « sur la rive », « sur l'île » (atelier 2) :

- 1) Comme tu veux
- 2) D'un pied sur l'autre
- 3) Sur un pied (cloche pied)
- 4) A pieds joints

Variables : 2 ou 3 possibilités (eau, pré, rive), écart entre cercles, nombre de sauts, durée du jeu.

Critères de réussite :

(Une fiche individuelle ou collective ou par atelier)

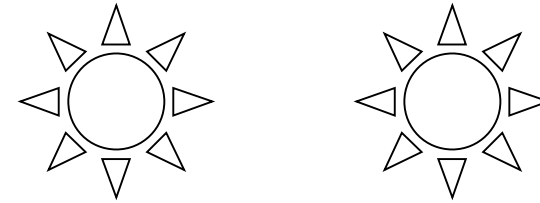
Niveau A : Je réussis de 3 façons différentes.

Niveau B : Je réussis de 2 façons différentes.

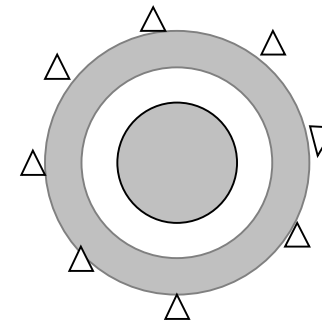
Niveau C : Je réussis d'une seule façon.

△ = Joueur

Atelier 1 :



Atelier 2 :



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N° 2

De pierre en pierre ...

But : Sauter enchaînant, de cercle en cercle.

Aménagement matériel : 2 ateliers, 2 sauts différents.

Mise en œuvre :

- 1) Atelier de cercles dessinés à la craie disposés en ligne droite
- 2) Atelier de cercles disposés en cercle.

Consignes :

Tu sautes, sans t'arrêter :

- D'un pied sur l'autre
- A pieds joints
- A cloche-pied

Variables : distances entre les cibles.

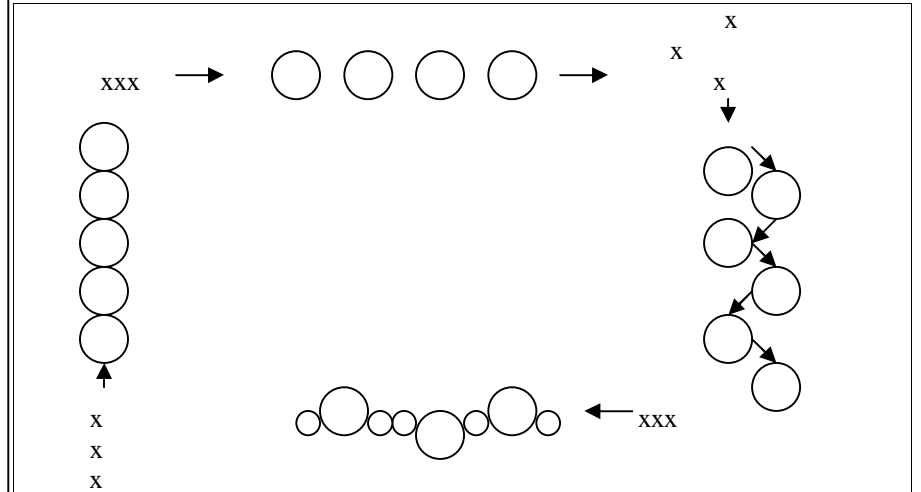
Critères de réussite :

Niveau A : Parcours réussi sans s'arrêter

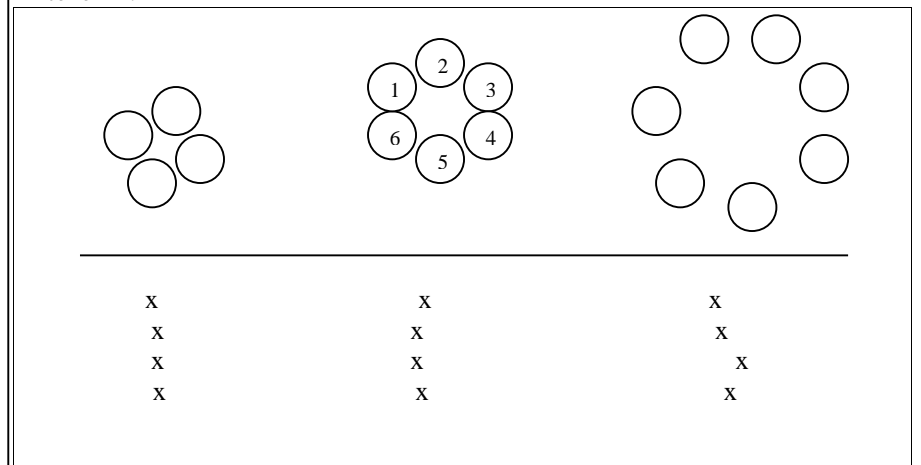
Niveau B : Parcours accompli avec un arrêt

Niveau C : Parcours accompli avec plusieurs arrêts

Atelier 1 :



Atelier 2 :



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N° 3

Parcours de sauts

But : sauter loin; sauter haut.

Aménagement matériel : 2 ateliers.

L'atelier 1 : Des tracés à la craie délimitent 3 zones – cibles

L'atelier 2 : Des cibles sont suspendues à des hauteurs différentes

Mise en œuvre : Les élèves sont répartis sur les deux ateliers. Avec ou sans élan, ils effectuent le maximum d'essais. Quand ils ont réussi à un niveau de difficulté, ils essaient le niveau supérieur.

Consignes :

- 1) Tu sautes dans la zone la plus loin possible.
- 2) Tu sautes le plus haut possible pour atteindre la cible avec la main.

Variables: largeur des zones ou hauteur

Critères de réussite :

L'élève a atteint ou touché ...

Niveau A : les cibles les plus hautes ou les plus éloignées



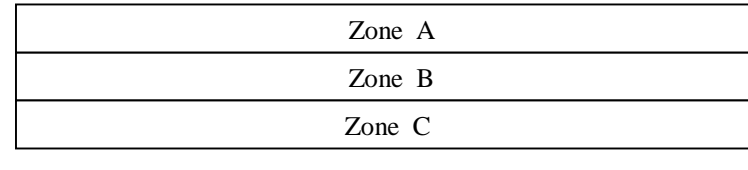
Niveau B : les cibles moyennes



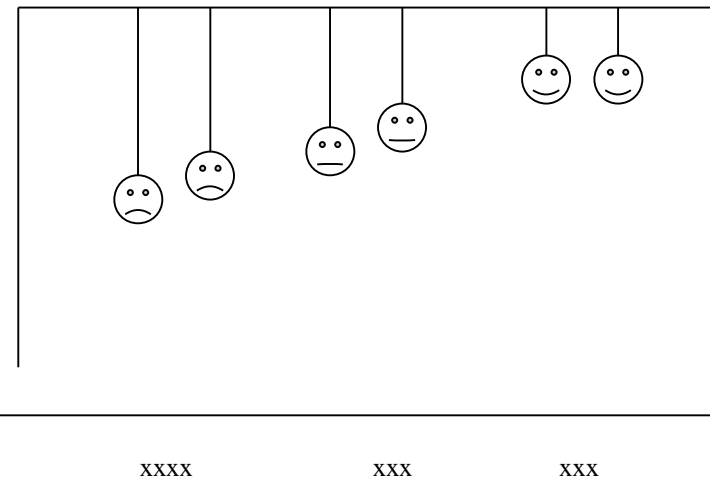
Niveau C : les cibles les plus proches ou les moins hautes



Atelier 1 :



Atelier 2 :



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : PS-MS

Situation d'apprentissage N° 4

Contre-bas et contre-haut

But : Sauter en contrebas ou en contre-haut.

Aménagement matériel : des caissettes ou des bancs de hauteurs différentes, des tapis de réception.

Mise en œuvre : chaque élève essaie tous les ateliers, en commençant par le plus facile.

Consignes :

- 1) Tu te places sur le banc et tu sautes sur le tapis, en restant debout à la réception.
- 2) Tu sautes sur la caissette du haut.

Variables : la largeur, la hauteur, l'écartement des caissettes, avec ou sans élan.

Critères de réussite :

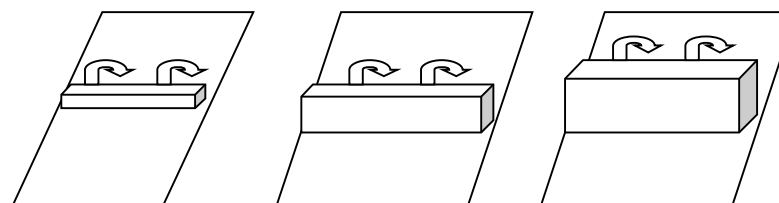
A chaque atelier

Niveau A : J'ai réussi à sauter en me réceptionnant debout. J

Niveau B : J'ai sauté mais j'ai effectué une mauvaise réception. K

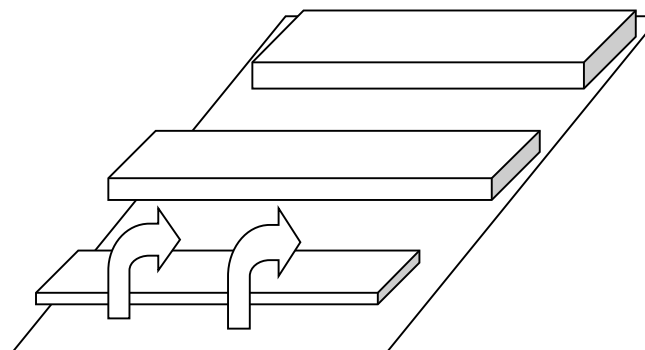
Niveau C : Je n'ai pas sauté. L

Atelier 1 : Sauter en contre-bas



x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x

Atelier 2 : Sauter en contre-haut



x	x
x	x
x	x

Activités athlétiques : lancers

Niveau : MS-GS

Situation de référence.

Lancer loin

But : Lancer loin en adaptant le geste et la situation de départ.

Aménagement matériel :

Trois ateliers : pour chacun, une cible divisée en 3 zones. Et, par joueur :

- 1) 5 sacs de graines.
- 2) 5 anneaux.
- 3) 5 javelots en mousse.

Mise en œuvre :

- 1) Sans course préalable, lancer 5 sacs de graines sur un couloir divisé en trois zones.
- 2) Avec course et élan préalables, lancer 5 anneaux sur un couloir divisé en trois zones.
- 3) Avec course et élan préalables, lancer 5 javelots, sur un couloir divisé en trois zones.

Consignes : Tu lances le plus loin possible.

Variables : néant

Critères de réussite :

A chaque atelier

Niveau A : j'ai réussi 3 lancers sur 5 dans sa zone la plus éloignée.

Niveau B : j'ai réussi 2/5 lancers.

Niveau C : j'ai réussi 1 lancer.

Atelier 1 : 5 sacs de graines

XXXX

Zone 1

Zone 2

Zone 3

XXXX

Atelier 2 : 5 anneaux lestés

XXXX

Zone 1

Zone 2

Zone 3

XXXX

Atelier 3 : 5 fusées ou javelots en mousse

XXXX

Zone 1

Zone 2

Zone 3

XXXX

Activités athlétiques : les lancers

Niveau : MS.GS

Situation d'apprentissage N°1

Le gagne terrain (Lancer fort)

But : lancer très loin.

Aménagement matériel : dans un espace de 20m x 10m minimum.
Un projectile par joueur.

Mise en œuvre : Placés derrière une ligne, deux élèves concourent pour essayer d'atteindre le premier la cible en lançant son projectile.

Consignes : Par 2, à mon signal, vous lancez votre objet vers le but, le plus loin possible. On relance toujours de là où est tombé le sac de graines. A chaque lancer, je donne le signal. Celui qui atteint le but en faisant le plus petit nombre de lancers aura gagné.

Variables : la distance totale, le poids des projectiles, des obstacles.

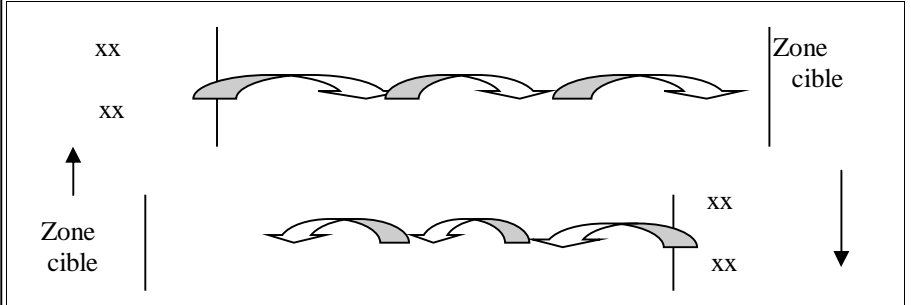
Critères de réussite :

Niveau A : J'ai gagné mes trois parties.

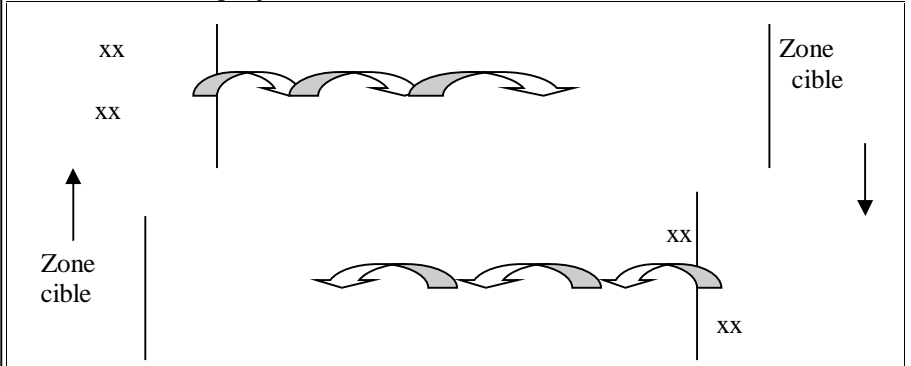
Niveau B : J'ai gagné une ou deux parties.

Niveau C : Je n'ai gagné aucune partie.

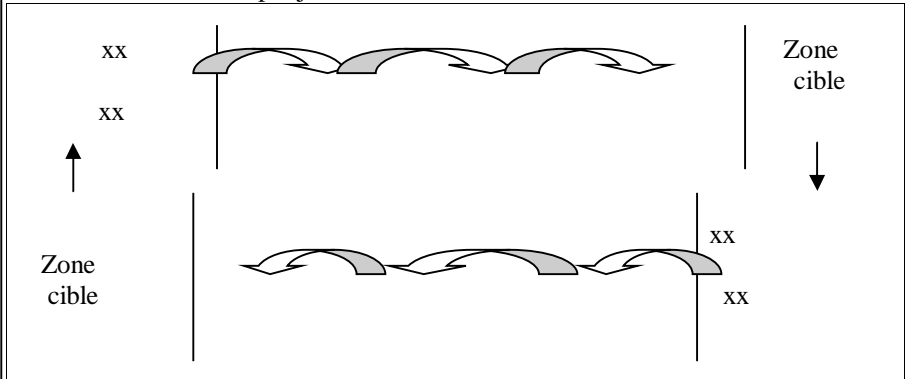
Atelier 1 : 1 sac de graines par joueur



Atelier 2 : 1 fusée par joueur



Atelier 3 : un anneau par joueur



Activités athlétiques : les lancers

Niveau : MS.GS

Situation d'apprentissage N°2

Jeux de quilles (Lancer de précision)

But : Faire tomber le plus possible d'objets.

Aménagement matériel : Des cibles à abattre. Des projectiles différents.

Mise en œuvre : à chaque atelier, à tour de rôle, les joueurs essaient de faire tomber les cibles, puis les remettent en place et donnent les projectiles au suivant. Ils se mettent dans la file d'attente de l'atelier suivant.

Consignes : Tu fais tomber le plus possible de cibles avec tes trois objets.

Variables : distance, taille des cibles et des projectiles, geste (« imposé ou non »).

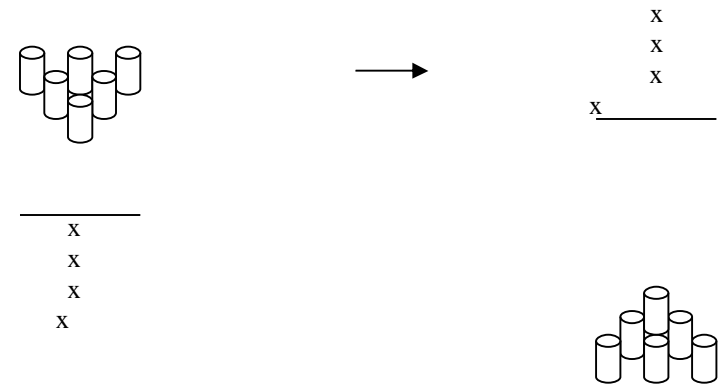
Critères de réussite :

Niveau A : J'ai fait tomber ... toutes les cibles

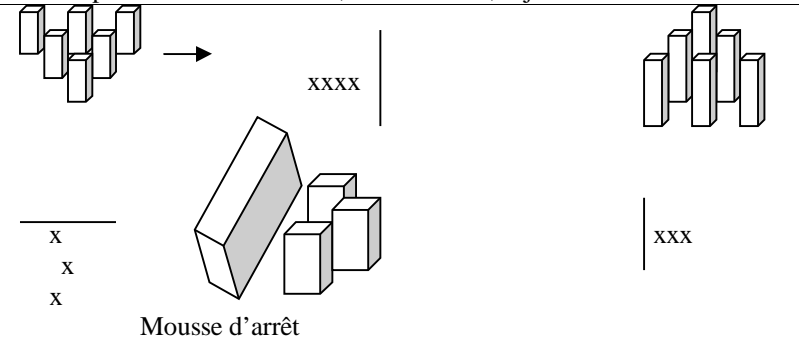
Niveau B : J'ai fait tomber ... quelques cibles

Niveau C : Je n'ai fait tomber aucune cible

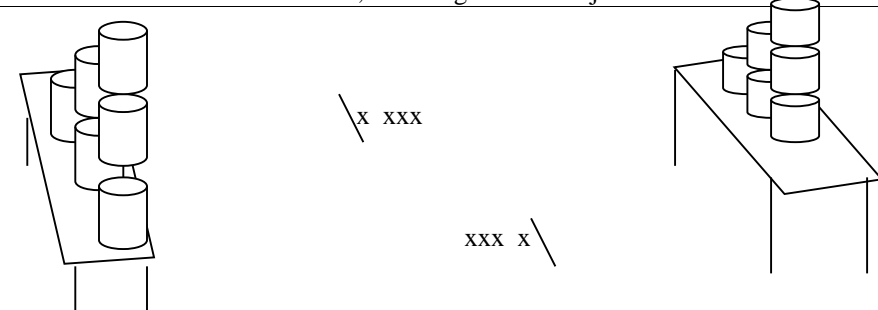
Atelier 1 : exemples : quilles et canettes ; ballons et anneaux ...



Atelier 2 : exemples : cartons ou boîtes; balles lestées, « javelots » mousse ...



Atelier 3 : boîtes carton ou métal ; sacs de graines ou « javelot »



Activités athlétiques : les lancers

Niveau : MS.GS

Situation d'apprentissage N°3

Jeux de cibles *Lancer de précision*

But : Lancer un projectile dans chacune des cibles.

Aménagement matériel : Des cibles ou zones – cibles. Des projectiles divers (3 par groupe, dans chaque atelier).

Mise en œuvre : à chaque atelier, les joueurs doivent effectuer 3 lancers. Ils ramassent leurs projectiles, les donnent au joueur suivant et passent à l'atelier d'à côté.

Consignes : Tu dois lancer un objet dans chacune des cibles.

Variables : la taille des cibles, les projectiles, la distance, le nombre d'essais, geste (« imposé » ou non).

Critères de réussite :

A chaque atelier ...

Niveau A : J'ai réussi 3 lancers.

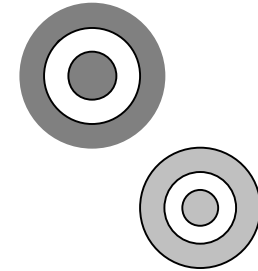
Niveau B : J'ai réussi 2 lancers.

Niveau C : J'ai réussi un ou 0 lancer.

Atelier 1 : Cibles tracées ; 3 sacs de graines par sous - atelier

xxxx

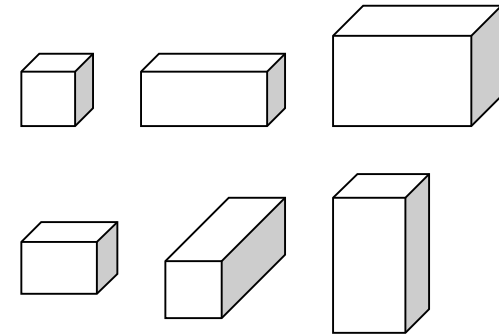
xxxx



Atelier 2 : carton de tailles diverses ; 3 fusées par sous – atelier

xxxx

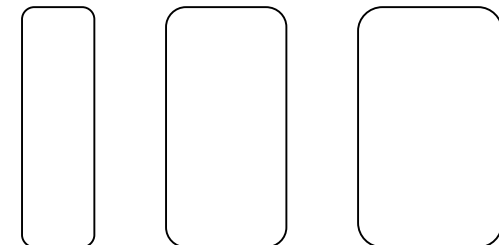
xxxx



Atelier 3 : zones cibles (nattes) ; 3 frisbees par sous - atelier

xxxx

xxxx



Activités athlétiques : les lancers

Niveau : MS.GS

Situation d'apprentissage N°4

Toujours plus haut
(Lancer en hauteur)

But : lancer haut.

Aménagement matériel : des cibles placées à différentes hauteurs ; des projectiles différents.

Mise en œuvre : à chacun des trois ateliers, les joueurs effectuent 5 lancers, ramassent leurs projectiles, les donnent au suivant et passent à l'atelier voisin.

Consignes : Tu dois toucher ou atteindre les 3 cibles à chaque atelier.

Variables : taille des cibles, hauteur, projectiles, geste (« imposé » ou non).

Critères de réussite :

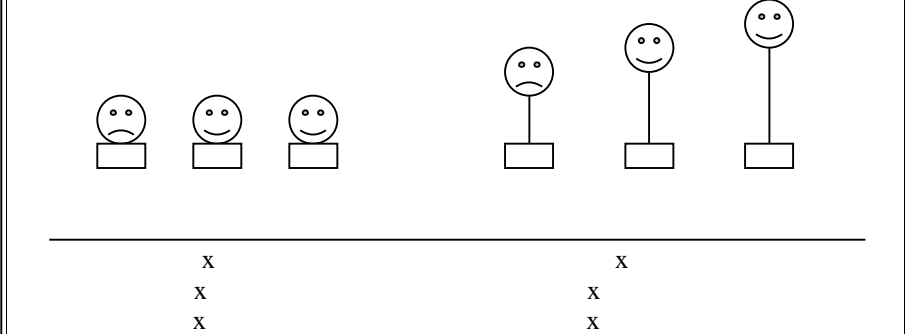
A chaque atelier ...

Niveau A : J'ai atteint 2 ou 3 cibles

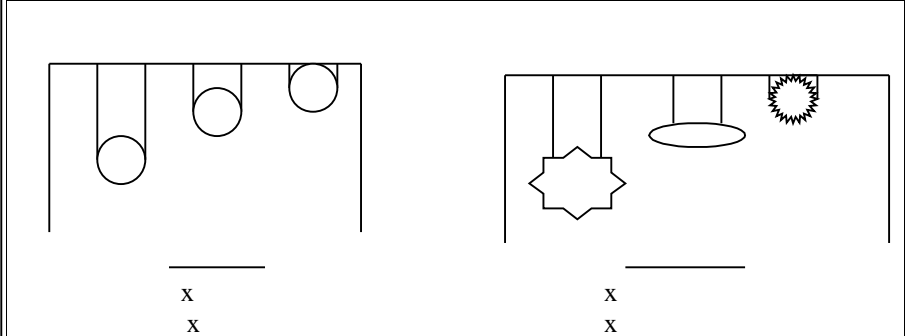
Niveau B : J'ai atteint 1 cible

Niveau C : Je n'ai pas atteint de cible.

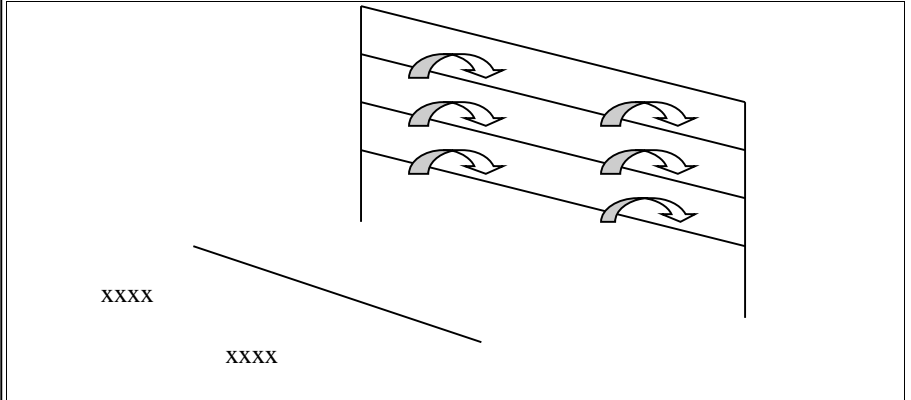
Atelier 1 : cibles sur pied ou sur bancs ; balles lestées par sous - atelier



Atelier 2 : portique ou fil entre poteau ou arbres, cerceaux ; comètes, balles mousse



Atelier 3 : Fils tendus ; balles lestées, fusées, anneaux



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : MS - GS

Situation de référence

Circuit de sauts

But : Mesurer les performances de chaque élève.

Aménagement matériel : 4 ateliers. Tapis, craie, un système pour mesurer la détente verticale (graduations).

Mise en œuvre : Chaque élève passe successivement à tous les ateliers.

Consignes : avec élan, tu dois sauter le plus haut ou le plus loin ou toucher la zone la plus haute possible.

Atelier 1 : 3 ou 4 pas d'élan, appel avant la ligne et réception sur le tapis.

Atelier 2 : 2 pas d'élan, impulsion sur le sol et réception sur le tapis.

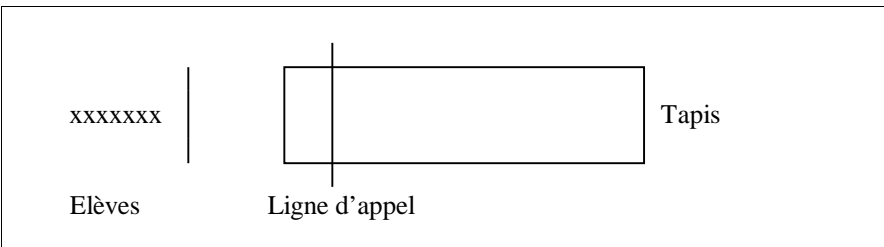
Atelier 3 : 3 ou 4 pas d'élan, appel avant la ligne et enchaîner 3 sauts.

Atelier 4 : sans élan, toucher le mur le plus haut possible.

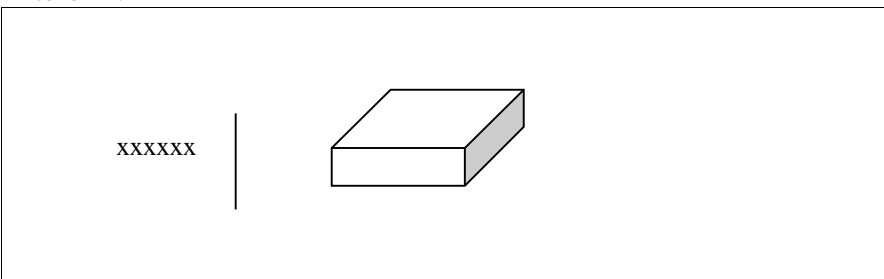
Critères de réussite :

L'enseignant conserve les performances mesurées au cours de cette séance pour évaluer les progrès à la fin de l'unité d'apprentissage.

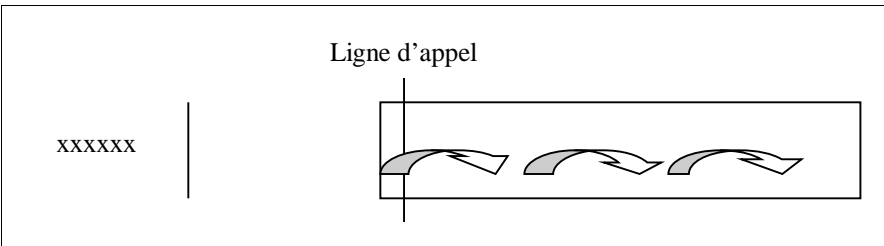
Atelier 1 :



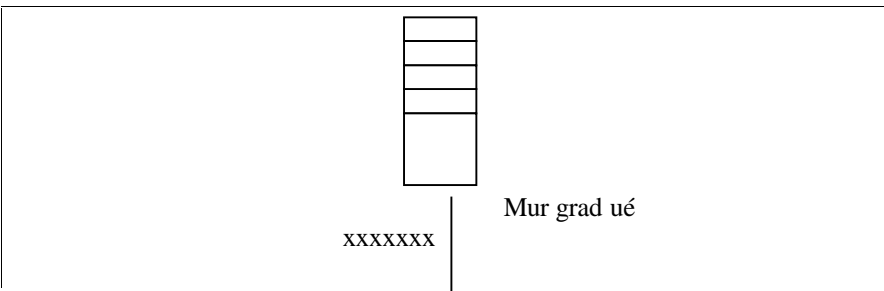
Atelier 2 :



Atelier 3 :



Atelier 4



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : MS.GS

Situation d'apprentissage N°1

Sauter après une course

But : sauter sur un maximum d'obstacles

Aménagement matériel : Un espace délimité occupé par différents matériels et tracés : cerceaux, marelles, caissettes, bancs, tapis, plinths
Des élastiques sont disposés sur les obstacles.

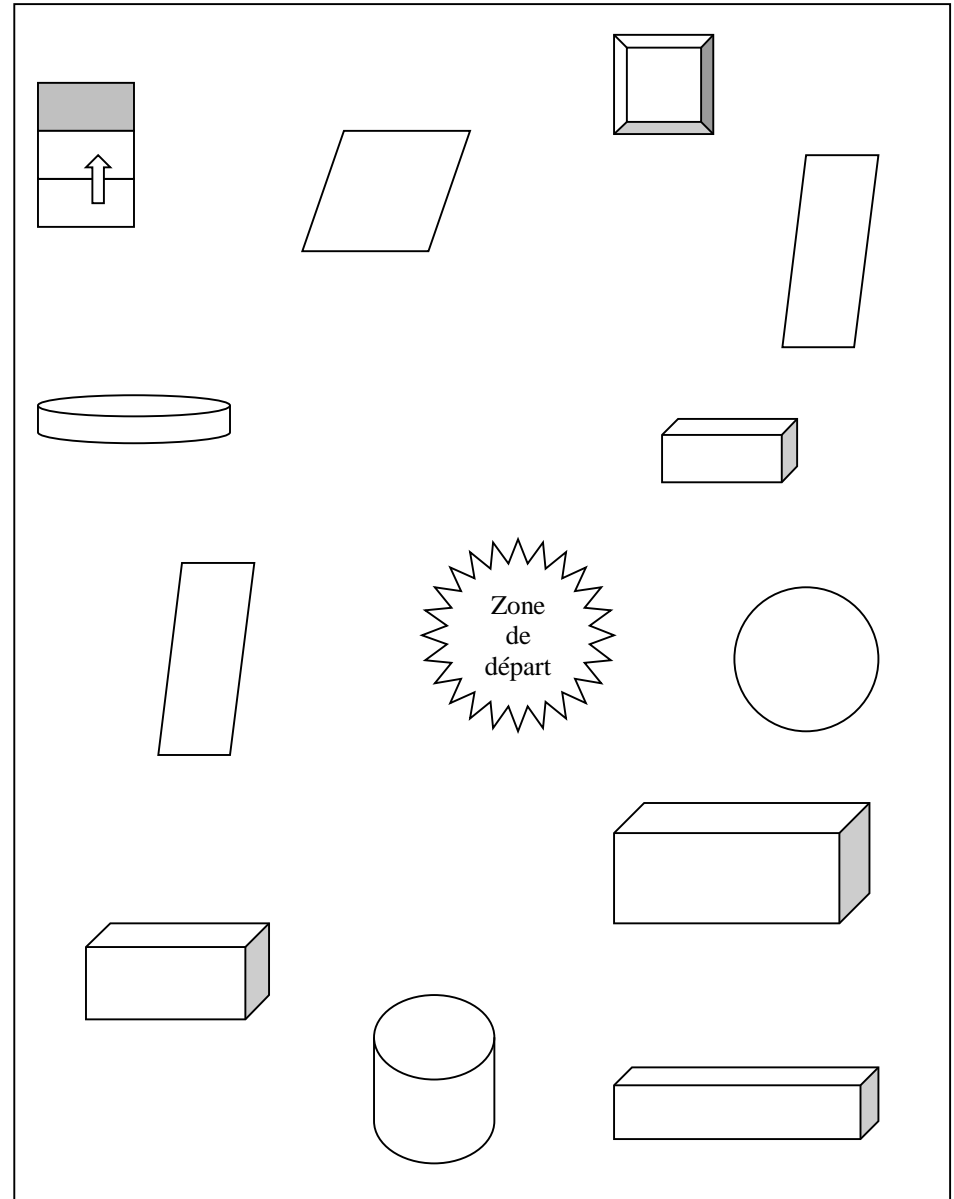
Mise en œuvre : par demi - classe, les élèves sont partagés en deux groupes.

Consignes : les élèves regroupés dans la zone de départ, partent au signal pour aller chercher des élastiques sur les obstacles (un élastique par obstacle).

A la fin du jeu (temps), les élèves se regroupent dans la zone de départ, on compte les élastiques de chacun.

Variables : taille des obstacles, éloignement des obstacles.

Critères de réussite : nombre d'élastiques ramenés.



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : MS – GS

Situation d'apprentissage N°2

Les marelles

(Sauts successifs)

But : Faire des sauts successifs.

Aménagement matériel : tracés à la craie, trois circuits - marelles différentes, avec ou sans petits obstacles (tapis, blocs mousse ...)

Mise en œuvre : à chacun des ateliers, les joueurs effectuent des parcours différents. Les élèves partent à la suite les uns des autres.

Consignes : Tu fais le parcours, sans toucher les tracés ou les obstacles.

Variables : à cloche-pieds (gauche puis droit), à pieds joints, en changeant à mi-parcours; grandeur des « cases », hauteur des obstacles ; durée ; vitesse.

Critères de réussite :

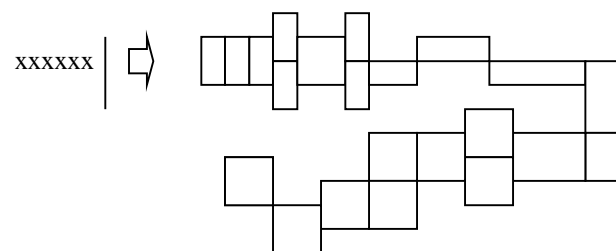
A chaque atelier :

Niveau A : J'ai fait le parcours sans faute.

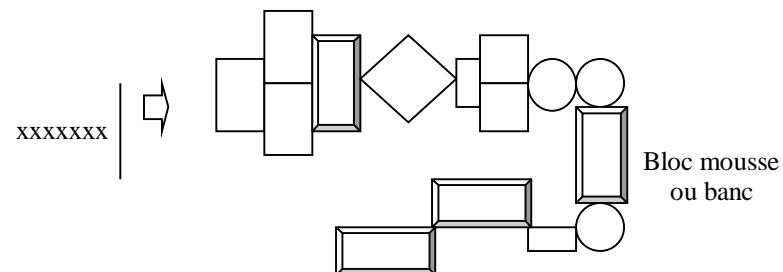
Niveau B : J'ai fait 1 ou 2 fautes dans le parcours.

Niveau C : J'ai fait plus de 2 fautes dans le parcours.

Atelier 1 :

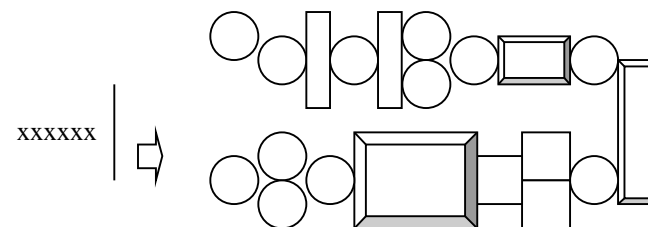


Atelier 2 :



Avec obstacles : lattes, blocs mousse, cerceaux ...

Atelier 3 :



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : MS - GS

Situation d'apprentissage N°3

Toujours plus haut

But : sauter le plus haut possible.

Aménagement matériel : trois ateliers (Objets suspendus à différentes hauteurs ; trois blocs mousse ; blocs mousse à trois niveaux)

Mise en œuvre : Chaque élève effectue des essais du plus bas au plus haut.

Consignes : Tu sautes le plus haut possible.

Variables : hauteur des cibles ou blocs ; élan.

Critères de réussite : à chaque atelier ...

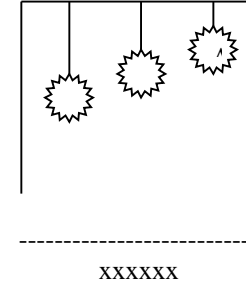
Niveau A : J'ai atteint les cibles les plus hautes.

Niveau B : J'ai atteint les cibles de hauteur moyenne.

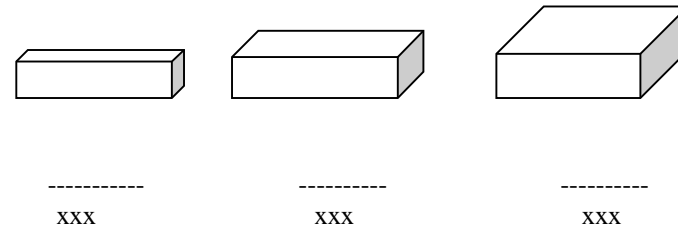
Niveau C : J'ai atteint les cibles les plus basses.

Atelier 1 :

Objets suspendus
à hauteurs différentes.

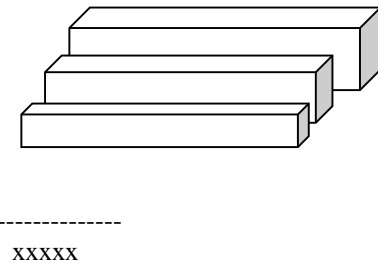


Atelier 2 :



Atelier 3 :

Avec élan.
Tapis à prévoir sous les blocs en mousse.



Activités athlétiques : les sauts

Niveau : MS.GS

Situation d'apprentissage N°4

Multisauts

But : Réaliser des sauts à la suite.

Aménagement matériel : Tapis, lattes, mini plots, cerceaux ...

Mise en œuvre : Par rotations, les élèves passent successivement à tous les ateliers. Deux groupes peuvent fonctionner par atelier.

Consignes : Tu fais des sauts avec élan sans marcher entre les obstacles et sans les toucher.

Variables : élan, distance entre les obstacles, hauteur des obstacles et nombre de sauts à effectuer.

Critères de réussite :

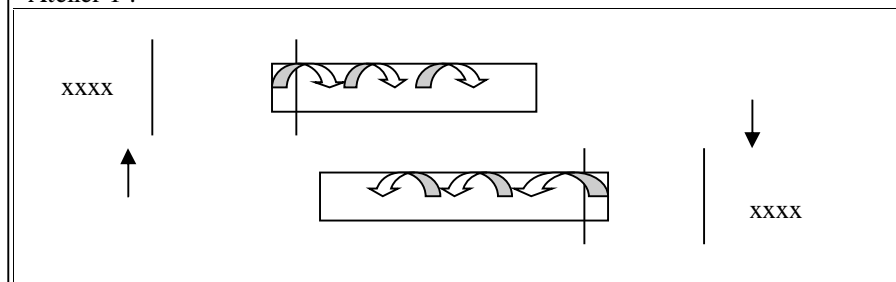
A chaque atelier ...

Niveau A : J'ai effectué tous les sauts, sans faute.

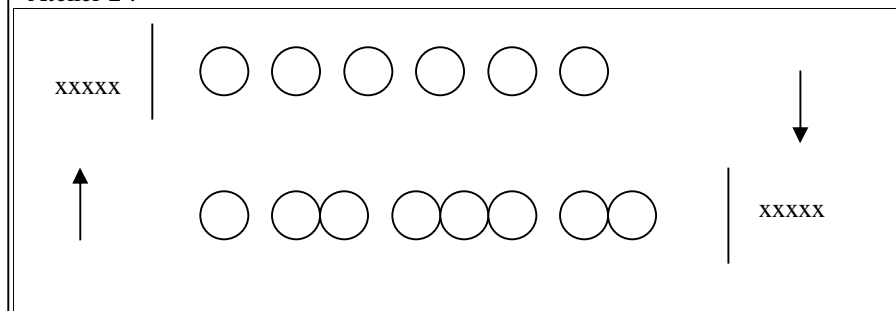
Niveau B : J'ai effectué tous les sauts mais j'ai fait des fautes (j'ai touché des obstacles, j'ai marché ...).

Niveau C : Je n'ai pas fait tous les sauts.

Atelier 1 :



Atelier 2 :



Atelier 3 :

