

Objectif(s) de la séquence :

Développer sa motricité globale, tout en développant des compétences de repérage dans l'espace et le temps et des habiletés sociales (se connaître, respecter une consigne, respecter les autres...).

Compétences visées :

EPS

S'appropriier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble. Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.

Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.

Développer sa motricité et construire un langage du corps : Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.

Géométrie :

Se repérer dans son environnement proche.

Situer des objets ou des personnes les uns par rapport aux autres ou par rapport à d'autres repères.

Situer des objets ou des personnes les uns par rapport aux autres ou par rapport à d'autres repères: Vocabulaire permettant de définir des positions (gauche, droite, au-dessus, en dessous, sur, sous, devant, derrière, près, loin, premier plan, second plan, nord, sud, est, ouest,...).

Questionner le monde :

Se repérer dans son environnement proche.

Situer des objets ou des personnes les uns par rapport aux autres ou par rapport à d'autres repères.

Situer des objets ou des personnes les uns par rapport aux autres ou par rapport à d'autres repères: Vocabulaire permettant de définir des positions (gauche, droite, au-dessus, en dessous, sur, sous, devant, derrière, près, loin, premier plan, second plan, nord, sud, est, ouest...).

Vocabulaire permettant de définir des déplacements (avancer, reculer, tourner à droite/à gauche, monter, descendre...).

	Séance	Durée	Objectifs	Organisations	Matériel
1	Courir 1	30'	Pratiquer divers mode de courses. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Travailler avec un autre élève.	Collectif - Oral	
2	Courir 2	30'	Pratiquer divers mode de courses. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Travailler avec un autre élève.	Collectif - Oral	
3	Courir 3	30'	Pratiquer divers mode de courses. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Comprendre la notion de seconde.	Collectif - Oral	Horloge qui montre les secondes Fiche de score
4	Courir 4	30'	Pratiquer divers mode de courses. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Mesurer sa performance.	Collectif - Oral	Horloge Fiche des scores
5	Sauter 1	30'	Pratiquer diverses façons de sauter. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Suivre un rythme.	Collectif - Oral	
6	Sauter 2	30'	Comprendre comment sauter loin. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Suivre un rythme.	Collectif - Oral	Poste et musique rythmée Cerceaux
7	Sauter 3	30'	Comprendre comment sauter loin. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Suivre un rythme.	Collectif - Oral	Cerceaux
8	Sauter 4	30'	Comprendre comment sauter loin. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi. Suivre un rythme.	Collectif - Oral	Fiche de résultats Cerceaux
9 à 12	Ateliers d'entraînement (4 séances)	30'	S'entraîner à courir vite et à sauter loin. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.	Collectif - Oral	Cerceaux Plot
13 à 16	Ateliers d'entraînement (4 séances)	30'	S'entraîner à courir vite et à sauter loin. Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.	Collectif - Oral	Cerceaux Foulards
17 et 18	Évaluation	30'	Évaluer les progrès des élèves pour courir vite et sauter loin.	Collectif - Oral Binôme	Fiches de résultat Cerceaux Plots

Séance 1 sur 18 : Courir 1

Durée : 30'

Objectifs :

Pratiquer divers mode de courses.

Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

Travailler avec un autre élève.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : courir 2 par 2 sans se lâcher la main (2').	
2	20'	Collectif - Oral	Recherche : courir partout dans la salle ou dans la cour en essayant de changer sa façon de courir à chaque signal. Mise en commun : demander à 3 ou 4 élèves d'expliquer une façon de courir qu'ils ont trouvée, avant de la montrer. Entraînement : demander à tous les enfants de courir vite, lentement, puis tous du même côté, de l'autre côté. Puis faire enchaîner les changements de direction.	
3	05'	Collectif - Oral	Relaxation : on écoute son souffle, son cœur, et on est attentif au calme qui revient après avoir beaucoup couru.	

Séance 2 sur 18 : Courir 2

Durée : 30'

Objectifs :

Pratiquer divers mode de courses.

Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

Travailler avec un autre élève.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : courir vite ou lentement en réponse au signal.	
2	20'	Collectif - Oral	Recherche : courir en ligne droite dans la salle ou	

			<p>dans la cour en changeant de direction à chaque signal.</p> <p>Mise en commun : comment faire pour courir ensemble dans la même direction, et ainsi éviter les accidents ? Quel vocabulaire employer ? Trouver des repères communs.</p> <p>Entraînement : demander à tous les enfants de courir dans la direction indiquée.</p>	
3	05'	Collectif - Oral	<p>Relaxation : on écoute son souffle, son cœur, et on est attentif au calme qui revient après avoir beaucoup couru.</p>	

Séance 3 sur 18 : Courir 3

Durée : 30'

Objectifs :

Pratiquer divers mode de courses.

Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

Comprendre la notion de seconde.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	<p>Mise en route : courir dans la direction indiquée en réponse au signal.</p>	
2	20'	Collectif - Oral	<p>Recherche : 2 enfants parcourent la même distance l'un après l'autre : comment savoir qui a été le plus vite ?</p> <p>Mise en commun : lister les différents moyens. On peut compter, mais on peut compter vite ou lentement. Montrer qu'un moyen est de compter tous à la même vitesse, comme les secondes, qu'on peut voir sur l'horloge.</p> <p>Entraînement : demander aux enfants de se mettre par 2 : l'un court et l'autre compte avec l'aide de l'horloge. Noter les résultats du copain sur un papier.</p>	<p>Fiche de score Horloge qui montre les secondes</p>
3	05'	Collectif - Oral	<p>Relaxation : le ballon : assis calmement, yeux fermés, les 2 mains sur le ventre : inspirer en gonflant le ventre comme un ballon, 3 fois. Puis respiration naturelle.</p>	

Séance 4 sur 18 : Courir 4

Durée : 30'

Objectifs :

Pratiquer divers mode de courses.

Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

Mesurer sa performance.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : courir dans la direction indiquée en réponse au signal.	
2	20'	Collectif - Oral	Rebrassage : compter les seconde ensemble, plusieurs fois... durant la course d'un copain. Montrer que plus le nombre est petit, plus la course est rapide. Donner quelques nombres et demander quel élève est le plus rapide. Entraînement : demander aux enfants de se mettre par 2 : l'un court et l'autre compte avec l'aide de l'horloge. Noter les résultats du copain sur la fiche de la fois dernière, et entourer la meilleure performance.	Fiche des scores Horloge
3	05'	Collectif - Oral	Relaxation : le ballon : assis calmement, yeux fermés, les 2 mains sur le ventre : inspirer en gonflant le ventre comme un ballon, 3 fois. Puis respiration naturelle.	

Séance 5 sur 18 : Sauter 1

Durée : 30'

Objectifs :

Pratiquer diverses façons de sauter.

Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

Suivre un rythme.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : courir à la vitesse indiquée en réponse au signal.	

2	20'	Collectif - Oral	<p>Recherche : Trouver différentes façons de sauter.</p> <p>Mise en commun : Plusieurs élèves présentent une façon, d'abord en expliquant, et en montrant que si besoin.</p> <p>Entrainement : Les enfants sautent suivent les consignes données.</p>	
3	05'	Collectif - Oral	<p>Relaxation : la position de l'arbre : il est immobile, contrairement à nous. Il s'enracine. Debout, les 2 mains jointes devant la poitrine, les jambes jointes : poser la plante du pied droit contre la jambe gauche à hauteur du genou, monter les mains toujours jointes vers le ciel, puis, les ramener devant la poitrine. Recommencer de l'autre côté.</p>	

Séance 6 sur 18 : Sauter 2

Durée : 30'

Objectifs :

Comprendre comment sauter loin.

Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

Suivre un rythme.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	<p>Mise en route : sauter sur le rythme d'une musique rythmée.</p>	Poste et musique rythmée
2	20'	Collectif - Oral	<p>Recherche : Effectuer un parcours en sautant dans des cerceaux espacés de manière très hétérogène.</p> <p>Mise en commun : Quels endroits sont les plus faciles ? les plus difficiles ? Pourquoi ? Faire le lien avec la distance. Comment sauter loin ?</p> <p>Entrainement : Par 2, les enfants sautent le plus loin possible.</p>	Cerceaux
3	05'	Collectif - Oral	<p>Relaxation : la position de l'arbre : il est immobile, contrairement à nous. Il s'enracine.</p>	

Séance 7 sur 18 : Sauter 3

Durée : 30'

Objectifs :

Comprendre comment sauter loin.
Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.
Suivre un rythme.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : sauter le nombre de syllabes d'un mot donné. Dans un deuxième temps, faire le même exercice en suivant la flèche du sens de l'écriture tracée au sol.	
2	20'	Collectif - Oral	Recherche : Préparer 2 rangées de cerceaux : les départs sont tous sur la même ligne, mais les cerceaux d'arrivée sont de plus en plus éloignés du départ. Les enfants partent du premier, et vont le plus loin possible en sautant. Ils retiennent le numéro de leur cerceau d'arrivée. Mise en commun : Quels endroits sont les plus faciles ? les plus difficiles ? Pourquoi ? Dire qu'on va essayer d'augmenter son score petit à petit. Entraînement : Par 2, les enfants sautent le plus loin possible.	Cerceaux
3	05'	Collectif - Oral	Relaxation : la posture du papillon : le dos des mains est posé contre la taille, coudes pliés. Inspirer en orientant les coudes et la tête en arrière, expirer en ramenant le menton contre la poitrine, les coudes vers l'avant et dos arrondi. Aller très lentement.	

Séance 8 sur 18 : Sauter 4

Durée : 30'

Objectifs :

Comprendre comment sauter loin.
Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.
Suivre un rythme.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : sauter en suivant les syllabes de mots donnés.	

2	20'	Collectif - Oral	<p>Entraînement : Préparer 2 rangées de cerceaux : les départs sont tous sur la même ligne, mais les cerceaux d'arrivée sont de plus en plus éloignés du départ. Les enfants partent du premier, et vont le plus loin possible en sautant. Ils retiennent le numéro de leur cerceau d'arrivée.</p> <p>Les élèves passent par 2 : l'un saute et l'autre note le numéro du cerceau sur la fiche de résultat.</p>	Cerceaux Fiche de résultats
3	05'	Collectif - Oral	<p>Relaxation : la posture du papillon : le dos des mains est posé contre la taille, coudes pliés. Inspirer en orientant les coudes et la tête en arrière, expirer en ramenant le menton contre la poitrine, les coudes vers l'avant et dos arrondi. Aller très lentement.</p>	

Séances 9 à 12 sur 18 : Ateliers d'entraînement

Durée : 30'

Objectifs :

S'entraîner à courir vite et à sauter loin.
Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	<p>Mise en route : sauter ou courir en avant et en arrière en suivant le signal.</p>	
2	20'	Collectif - Oral	<p>4 ateliers (un atelier par jour, donc 4 séances) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sauter loin</u> : 2 cordes sont disposées en flèche : les élèves commencent au bout et doivent sauter au dessus des 2 cordes, et aller le plus loin possible. - <u>Sauter dans la bonne direction</u> : 9 cerceaux sont disposés en carré. Les élèves doivent sauter d'un cerceau à l'autre en respectant les consignes données par un camarade (devant, derrière, à droite, à gauche). - <u>Courir vite</u> : 2 coureurs s'affrontent 2 par 2 sur une distance de 5 m. Au signal du juge, ils sprintent. Le premier qui fait tomber le plot au bout de la course a gagné. - <u>Courir dans la bonne direction</u> : les enfants trottinent 2 par 2 dans un espace délimité. Le second donne au premier des instructions sur la direction à 	Cerceaux Plot

			suivre.	
3	05'	Collectif - Oral	Relaxation : La respiration de la grenouille.	

Séances 13 à 16 sur 18 : Ateliers d'entraînement

Durée : 30'

Objectifs :

S'entraîner à courir vite et à sauter loin.
Se repérer dans l'espace et par rapport à soi.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : sauter ou courir en avant et en arrière en suivant le signal.	
2	20'	Collectif - Oral	<p>4 ateliers (un atelier par jour, donc 4 séances) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sauter haut</u> : 2 élèves tiennent une corde : les élèves commencent en bas et doivent sauter au-dessus de la cordes, et aller le plus haut possible. - <u>Sauter en rythme</u> : un enfant tape un rythme dans ses mains (on peut compter au départ) : les autres le reproduisent en sautant pieds joints. - <u>Courir vite</u> : Le juge tient un foulard bras tendu. Lorsqu'il lâche le foulard, les coureurs sprintent sur 8 m. - <u>Courir dans la bonne direction</u> : les enfants trottaient dans un espace délimité. Un juge montre la direction de course avec ses bras (ou foulard). 	Cerceaux Foulards
3	05'	Collectif - Oral	Relaxation : Le jeu de l'oiseau : lever lentement les bras sur le côté comme un oiseau. Lentement, en redescendant, chanter AAA. Recommencer 3 fois, ou une fois chaque voyelle...	

Séances 17 et 18 sur 18 : Evaluation

Durée : 30'

Objectifs :

Évaluer les progrès des élèves pour courir vite et sauter loin.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en route : trotter autour de la cour.	
2	20'	Binôme	Ateliers d'évaluation : reprendre les ateliers mis en place avec les fiches de résultats. Les élèves sont par 2, l'un note et l'autre agit. Compléter par une observation fine.	Cerceaux Fiches de résultat Plots
3	05'	Collectif - Oral	Relaxation : respiration de la grenouille.	

Bilan: