

## Propositions pédagogiques EPS

### 1/ Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

Activités athlétiques à partir de course (vitesse ou de durée) organisation rectiligne en couloir suffisamment larges pour maintenir les distances ou sinueuse type cross-country pour travailler la qualité des appuis et les allures de courses :

- *Objectifs d'apprentissage: amélioration du temps de réaction à un signal, dynamisme des appuis*

**Duel de vitesse**: différents couloirs, 2 élèves dos à dos (distance de 2m) au signal donné par l'animateur, départ vers un plot de couleur.

Une équipe d'une couleur et l'autre équipe d'une autre.

L'équipe gagnante est celle qui a remporté le plus de duels.

**Jeu type 1,2,3 soleil**

- *Objectifs d'apprentissage: gainage, tonicité des appuis, attitude course*

« **Gammes athlétiques** »: organisation par vagues successives, montées de genoux en avançant, en reculant, talons aux fesses en avançant, « zébulons » sautillés 2 pieds joints en avançant, foulées bondissantes, pas chassés latéraux...marche rapide

- *Objectifs d'apprentissage: enchaînement de sauts, gainage, tonicité*

**Les marelles** (Cf. document annexe)

- *Objectifs d'apprentissage: enchaînement de sauts, gainage, tonicité, coordination générale*

**Sauter à la corde** (Cf. document annexe)

- *Objectifs d'apprentissage: amélioration du temps de réaction à un signal, dynamisme des appuis, enchaîner des actions, lancer de précision*

**Biathlon course + lancer** (Cf. document annexe)

### 2/ Adapter ses déplacements à des environnements variés

- Activités liées au domaine enneigé sauf ski alpin

- Activités d'orientation pratiquées habituellement en respectant les distances différentes propositions à adapter selon le niveau de classe et le vécu dans l'activité:

- *Objectif d'apprentissage : améliorer la perception de l'espace (lien entre le plan 2D et ce qui est vu (3D))*

**Jeu des cerceaux :** à adapter, plusieurs organisations spatiales pour faire travailler plusieurs groupes en même temps  
(Cf. document annexe)

- *Objectif d'apprentissage : orientation du plan rapidité*

**Jeu du béré :** à adapter, éloigner les cartes centrales, faire plusieurs espaces de jeu, voir attribuer le même numéro à des plots différents pour éviter que les élèves se rapprochent trop (une carte par couleur d'équipe)  
(Cf. document annexe)

- *Objectifs d'apprentissage : améliorer la perception de l'espace (lien entre le plan 2D et ce qui est vu (3D)) et orientation de la carte*

**Le carré 16 :** Le but est de retrouver le numéro de balise, nécessite peu de matériel, cartes et fiche de contrôle à imprimer. Travail en duo.

Adaptations : multiplier les espaces, plusieurs duos sur un même espace  
(Cf. document annexe)

**Le rectangle 9,** le rectangle 12 et le rectangle 18 même esprit

(Cf. document annexe)

- *Objectifs d'apprentissage : améliorer la perception de l'espace (lien entre le plan 2D et ce qui est vu (3D)) et orientation de la carte*

**Lire l'espace :** placement aléatoire des objets, jeu d'équipe

(Cf. document annexe)

### **3/ S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique**

C'est le champ d'apprentissage qu'il sera difficile d'aborder en extérieur. Toutefois, sous un préau couvert avec possibilité de sonorisation, il peut être envisagé de répéter des chorégraphies dynamiques, type flash mob.

### **4/ Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**

Les jeux avec contact sont à proscrire. Les jeux sans opposition directe peuvent être néanmoins être proposés sous forme de défis, en donnant des critères de réussite liés au temps.

-- *Objectifs d'apprentissage : amélioration du temps de réaction à un signal, selon les tâches demandées l'accent sera mis sur la coordination motrice, sur l'amélioration de la manipulation du ballon (dribble)*

**Jacques a dit** sans élimination, 2 équipes espacées, si mauvaise action ou erreur, le fautif change de camp. L'équipe qui a le plus de joueurs est déclarée gagnante à la fin du temps de jeu.

– *Objectifs d'apprentissage: amélioration du temps de réaction à un signal, amélioration de la coordination motrice dans la manipulation d'une balle*

**Jeu de l'horloge:** 2 équipes, une équipe de coureurs (course autour de l'horloge le plus vite possible) et une équipe de passeurs, placés en cercle (horloge) qui se transmettent un ballon sans le faire tomber par terre. Veiller à espacer les groupes et les élèves qui attendent pour courir. Si possible (espace suffisant) ne pas hésiter à faire 4 groupes et organiser un tournoi.

– *Objectifs d'apprentissage: amélioration de la coordination motrice dans la manipulation d'une balle, de la prise d'information et l'enchaînement de tâches (dribble, passes, tir)*

**Parcours individuels ou par 2 ou 3 de manipulation de ballon avec tir sur une cible:** veiller à organiser l'espace de manière à éviter les rassemblements (plusieurs parcours, retour au point de départ en marchant sur les côtés) Opposition concrétisée par le nombre de tirs réussis ou cadrés par exemple ou encore le temps minimal mis par une équipe pour réaliser le parcours.

Conseillers pédagogiques EPS  
18 janvier 2021