Construction d’une unité D’APPRENTISSAGE.

**En Biathlon.**

*Collectif des conseillers pédagogiques. Mission départementale EPS –DSDEN 62*

**1-Définition de l’activité.**

**2-Démarche.**

**3-Ce que disent les textes.**

**4- La visée éducative en lien avec les caractéristiques des élèves et/ou de l’Apsa.**

**5-Les savoirs fondamentaux.**

**6- La réglementation.**

**7-Proposition d’une situation de référence.**

**8- Présentation de situations et /ou jeux.**

**1-Définition de l’activité.**

Le biathlon est une activité physique et sportive qui combine deux activités antagonistes :la course d’endurance qui implique un effort de longue durée et un lancer ici pétanque qui requiert du calme et de la concentration.

**2-La démarche.**

Cette unité d’apprentissage comportera 3 axes :

-L’activité course en endurance

-L’activité tir et/ou lancer en pétanque.

-La combinaison des deux : la gestion de la phase de transition.

Pour chaque étape, des savoirs, des connaissances et des attitudes seront à construire.

Cette activité sera proposée à des élèves de cycle 3.

**3- Ce que disent les textes.**

|  |
| --- |
| **Champ s’apprentissage 1 :Produire et réaliser une performance optimale…** |
| **Attendus de fin de cycle** | **Compétences travaillées** | **Repères de progressivité.** |
| Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices différentes pour aller plus vite plus haut plus loin.Combiner course-saut lancer pour une perf cumulée.Mesurer et quantifier des perfs les comparer les classer.Assumer rôle chrono et observateur. | Combiner : courir-lancer et sauter.Mobiliser ses ressources.Appliquer des principes simples pour améliorer la perf dans activités athlétiques.Utiliser sa vitesse pour aller plus haut plus loin.Prendre des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. | Aménagement à mettre en place pour exploiter les ressources et produire une perf max.Privilégier la variété des situations et le retour sur actions. |

**4-La visée éducative en lien avec les caractéristiques des élèves et/ou de l’Apsa**

***Se connaître pour planifier et se mettre en projet****.*

* Se connaître c’est…

En course :Repérer son allure . Déceler son état de fatigue et celui des autres. En Pétanque : Adapter son geste en fonction de la cible à atteindre .Lancer dans des conditions favorables après une course…

* Planifier, ce mettre en projet c’est…

Élaborer une stratégie collective et/ou individuelle et la tester.

Modifier son projet en fonction du résultat, du ressenti…

**5-Les savoirs fondamentaux inhérents à l’activité.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activités** | **Les incontournables de l'activité** | **Les observables** |
| **Course d’endurance** | Connaitre son allure de course « endurance »Gérer les changements de rythme | Je suis capable de courir plus de 6 minutes sans être essoufflé.Je suis capable d’évaluer mon allure de course (/à une vitesse connue) sans repère extérieur.Je suis capable d’adapter mon allure aux différentes situations de course en demeurant en facilité respiratoire. |
| **Lancer, tirer type pétanque** | Connaître les différents types de lancer : pointer-tirer et placer | Adapter le type de lancer à la situation proposée. |
| **Exploiter la zone de transition.**  | Connaître la fonction de cette zone.Passer d’un effort intense à un geste précis qui nécessite du calme et de la concentration. | L’élève prend son temps avant de lancerIl prend des repères sur lui pour tenter son tir : Baisse de l’essoufflement. Retour au calme.Il adopte une bonne position de tir : immobile dans le cerceau. |

**6- La réglementation.**

Pas de texte particulier pour la mise en place de cette Apsa.

**7- Proposition d’une situation référence.**

Par deux un observateur-Coach et un coureur-tireur.

Réaliser une course de 3X300M en enchaînant 3 lancers sous trois formes différentes

300 M entre chaque lancer.

L’observateur prend des relevés sur le temps de course- le niveau de fatigue et la réussite aux différents ateliers.

On inverse les rôles.

On répète la tâche trois fois. A l’issue de ces répétitions l’élève s’engage sur un projet en précisant les lancers choisis et le temps de course envisagé, l’élève binôme valide le projet.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Temps de course | Atelier 1 | Atelier 2 | Atelier 3 | Ressenti\* |
|  | + ou - | + ou - | + ou - | **☺  ☹** |

|  |  |
| --- | --- |
|  **☹** |  **☺** |
| Essoufflement-Chaleur-Douleur Musculaire-Transpiration excessive.Rate le test de l’alphabet | Aisance respiratoire.Pas de douleur.Transpiration modérée.Réussit le test de l’alphabet. |

**8- Présentation de situations et /ou jeux.**

 Cf fiches usep pour la pétanque

 Cf circuit running pour la course.