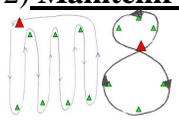
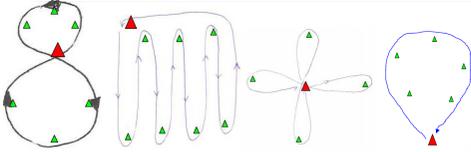
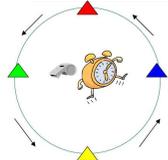


	Séances	Différenciation
	<p>SEANCE 3</p> <p>1) <u>Echauffement</u> : « Le petit train »</p> <p>2) <u>Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique,</u> organisation par vagues <i>Leur demander de sentir ce qui se passe au niveau des pieds, des bras et des mains. A la fin des exercices, rappeler les caractéristiques (bras semi-fléchis, mains relâchées, épaules « basses », appuis « en plante » (pas de bruit lors de la pose des pieds)</i></p> <p>3) <u>Trouver une allure qui m'est propre, Construire une foulée et une posture adaptée : « Les consignes »</u> Variante 1 : montrer les plots Variante 2 : changer de plot dans un ordre donné Variante 3 : à chaque fois que l'on revient au centre, on change de « locomotive » Variante 4 : les consignes techniques</p> <p>4) <u>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</u> Trotter pendant 20 sec, puis trotter un peu plus vite pendant 20 secondes – marcher 30 sec : 5 fois de suite.</p> <p>5) <u>Retour au calme</u> : Etirements</p> <p>6) Bilan de la séance : <i>Quelle posture adapter ?</i></p>	<p>Pour l'échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attribuer des numéros à chaque partie du train (1,2,3,4) et les écrire éventuellement sur les mains, puis au coup de sifflet indiquer le n° qui passe derrière - Quand les n°1, 2, 3 sont devant tout le monde court, si se sont les n° 4 et 5 qui sont devant, les groupes ayant des difficultés peuvent marcher
	<p>SEANCE 4</p> <p>1) <u>Echauffement</u> : « Le petit train »</p> <p>2) <u>Maintenir une allure d'endurance dans la durée :</u></p>  <p>3) <u>Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique</u> Situation d'apprentissage « Les consignes »</p> <p>4) <u>Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</u> Accélérations sur certaines parties des parcours.</p> <p>5) <u>Retour au calme</u> : Etirements</p>	<p>Echauffement : voir séan. 3</p> <p>Ex 3 : Prévoir un parcours supplémentaire sur lequel les élèves en difficulté peuvent se rendre pour récupérer en marchant (pendant 1 tour par exemple), avant de reprendre les parcours</p> <p>Exercice 4 : mettre des plots à une distance variable du centre : pour les groupes les plus forts, les plots seront les plus éloignés</p>

	Séances	Différenciation
	<p>SEANCE 5</p> <p>0. En classe : présenter l'objectif de la séance, l'organisation proposée pour l'évaluation et le tableau de suivi de l'élève.</p> <p>1) Echauffement : « Le petit train »</p> <p>2) Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique, organisation par vagues</p> <p>3) Maintenir une allure d'endurance dans la durée : Evaluation formative</p>  <p>4) Retour au calme : Etirements</p> <p>5) Bilan de la séance : Renseigner le tableau de suivi élève</p>	<p>Exercice 3 : au lieu de trotter sur le retour, marcher rapidement, par contre les exercices techniques se font en courant</p> <p>Evaluation : Objectif minimum 5 min.</p> <p>S'ils ont besoin de marcher : se rendre chez l'enseignant qui notera le temps de course, puis aller récupérer sur le parcours ovale où ils peuvent marcher. S'ils ont récupéré, ils peuvent réessayer.</p>
	<p>SEANCE 6</p> <p>1) Echauffement : « Le petit train »</p> <p>2) Construire une foulée et une posture adaptée : Travail technique, déplacement libre sur ¼ terrain foot</p> <p>3) Maintenir une allure d'endurance dans la durée : « course de l'horloge »</p>  <p>4) Connaître et utiliser ponctuellement une allure plus soutenue</p> <p>Sur un parcours circulaire (jeu de l'horloge), trotter à son allure. Toutes les 30 secondes, au coup de sifflet, traverser l'horloge le plus rapidement possible.</p> <p>5) Retour au calme : Etirements</p>	<p>Exercice 2 : au lieu de trotter, marcher rapidement, par contre les exercices techniques se font en courant</p> <p>Exercice 3 : Raccourcir le parcours pour les plus lents (passer par le centre en cas de fatigue) ;</p> <p>Au lieu de faire 3x3 min, proposer aux élèves en difficulté d'observer la réalisation des autres élèves lors de la 2^{ème} série.</p>