

**Curriculum interne du lycée**  
concernant la matière

**éducation physique**



**Lycée franco-allemand de Hambourg**  
**Situation au 3 mars 2022**

## Sport: classe de 5ème

Projet d'enseignement  Volume	Domaines de compétence de Hambourg (sélection)  L'élève ...	Contenus / Matériaux / Médias	Méthodes	Examen des performances (recommandations)	Eléments pluridisciplinaires
<p><b>1. course à pied (sur longue distance)</b></p> <p><i>Courir, sauter, lancer</i></p> <p><b>Contenus :</b> Contenus pour courir, lancer, sauter et attraper.</p> <p>env. 16 heures par semaine / 8 semaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'efforcer et combiner plusieurs actions motrices dans des activités différentes pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>• Les athlètes doivent : <ul style="list-style-type: none"> <li>- se représenter les différentes phases de l'échauffement</li> <li>- identifier et adopter une allure de course qui facilite la respiration : savoir parler en courant.</li> <li>- identifier une allure qui correspond à la durée demandée ou au projet.</li> <li>- adopter une posture et une foulée adaptées à la course longue.</li> <li>- prendre des inspirations régulières et profondes</li> <li>- s'engager, persévérer dans l'effort, gérer ses émotions</li> <li>- se référer à des repères externes (blocages, temps, ...) (essoufflement, fatigue, battements de coeur ...) pour gérer son effort. faire face à la situation.</li> <li>- connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie : alimentation, sommeil, etc.</li> <li>- savoir utiliser un chronomètre</li> <li>- savoir mesurer sa fréquence cardiaque.</li> </ul> </li> <li>• L'observateur doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- être attentif et concentré lors des tâches d'observation.</li> <li>- connaître et savoir utiliser une ou deux grandeurs d'observation : quantitative (temps, nombre de cônes pour informer le coureur de son retard ou de son retard).</li> <li>- informer de sa progression ou de son retard) / qualitatif (façon de courir)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Rubans de mesure, cônes, chronomètres, bâtons de relais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler à deux, en groupes de vitesse ou en groupes d'affinité.</li> <li>- Marquer les différents parcours avec des balises (des cônes sont placés tous les 25m et/ou 50m).</li> <li>- Varier les parcours afin de maintenir la motivation (temps de course, distance entre les cônes, environnement naturel).</li> <li>- Indiquer des temps intermédiaires réguliers.</li> <li>- Remplir une fiche de sensations ("règle des sensations").</li> <li>- Mettre en place un rituel d'échauffement pour préparer l'activité dirigée par l'enseignant. ou pour mettre en place des routines, privilégier l'activité.</li> <li>- Proposer des fichiers avec 1 ou 2 critères maximum</li> <li>- Travailler individuellement ou en groupe.</li> <li>- Proposer une fiche avec des constantes pour arriver à une fiabilité des résultats (permet aux élèves de s'entraîner à observer, de constater les progrès).</li> <li>- Utiliser différents outils et supports (cartes, tablettes, vidéos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser la meilleure performance possible sur 4 x 3 min.</li> <li>- de la course, en permettant aux élèves de maîtriser différentes vitesses adaptées à la durée et à la VMA (vitesse maximale aérobie) adaptées à la course, les élèves utilisent les cônes comme points de référence pour la vitesse et quelques points de référence sur eux-mêmes (essoufflement, sensations de fatigue). Afin de réussir et de progresser, les élèves doivent s'appliquer à à chaque course, respecter les instructions concernant la durée et l'intensité de la course.</li> <li>- Les élèves doivent noter le projet de performance avant la course : Pour réussir, ils doivent connaître et contrôler leur allure</li> </ul>	<p>Sport et alimentation</p> <p>Connaître le cœur et le système respiratoire</p>

<p><b>2. le badminton</b></p> <p><i>Combattre et défendre</i></p> <p>env. 16 heures par semaine / 8 semaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables.</li> <li>Maintenir un engagement moteur efficace pendant toute la durée attendue du match.</li> <li>Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) propres à l'activité et à l'organisation.</li> <li>Accepter le résultat du jeu et pouvoir prendre position à son sujet.</li> <li>Le joueur doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonner des actions motrices simples :</li> <li>- servir par dessous</li> <li>- être attentif aux aspects techniques.</li> </ul> </li> </ul> <p>Dans une situation de partenariat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer la continuité de l'échange par une prédominance de frappes hautes et, si nécessaire, basses .</li> <li>- Commencer par une rotation du buste, vissage pour passer d'un mouvement poussé à fouetté de coude</li> <li>- Aller vers l'avant en frappant le volant.</li> <li>- Déplacement et repositionnement en fonction de la trajectoire du volant opposé.</li> <li>- Essayer de gagner la confrontation par des choix tactiques simples.</li> <li>- Déplacer l'adversaire sur différentes trajectoires (d'avant en arrière et/ou de gauche à droite).</li> <li>- Identifier une situation favorable (espace libre / "facile") pour terminer l'échange (trajectoire et/ou vitesse).</li> <li>- Jouer avec respect et fair-play : accepter les décisions de l'arbitre / accepter le résultat du match et réfléchir aux raisons de ces décisions.</li> <li>- Gérer l'effort et les émotions : maintenir l'engagement physique pendant toute la durée d'un match ou d'une séance/ leçon. Contrôler ses émotions, indépendamment de la l'issue de la rencontre.</li> </ul>	<p>Raquette, volant de badminton, filet, cônes</p>	<p>Le joueur doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer avec un service lancé à la main service (pour favoriser l'échange).</li> <li>- servir sur le revers.</li> <li>- Jouer sans raquette : le badminton gouverne en lançant et en saisissant le volant avec la main.</li> <li>- équipement adapté : raquettes plus petites, hauteur de filet basse.</li> <li>- sur le terrain : matérialiser des zones de bonus/banques que le joueur doit atteindre.</li> <li>- effectuer le plus grand nombre d'échanges possible dans le temps imparti (puis tenter de gagner le point).</li> <li>- faire des échanges en diagonale.</li> <li>- se donner la main à la fin de chaque partie. - les varier les formes de regroupement en mélangeant les niveaux : jouer en cumulant les résultats par paires de niveaux différents ou du même niveau</li> </ul> <p>L'observateur doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- veiller à quelques critères simples à respecter à prendre en compte : manipulation de la raquette, les surfaces visées, les surfaces de frappe (position des pieds de l'adversaire lors de la frappe), ...</li> <li>- le nombre d'échanges, de touches ... compter les points.</li> <li>- se souvenir de quelques exemples de fiche d'observation : mettre une croix devant le critère, compter les points de bonus, le nombre de prises de parole, ...</li> </ul> <p>L'arbitre doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gérer l'organisation des matchs (qui joue contre qui).</li> <li>- utiliser des gestes appropriés.</li> <li>- verbaliser les raisons de ses décisions pendant les matchs (communication avec les juges de ligne potentiels).</li> </ul>	<p>Disputer plusieurs matchs contre des adversaires de niveau similaire</p> <p>La règle du service peut être adaptée (exemple : chaque joueur sert 2x = 1x à droite, 1x à gauche).</p> <p>Des points de bonus peuvent être attribués en fonction de ce qui a été expliqué.</p> <p>Chaque élève doit jouer le rôle d'arbitre.</p> <p>+ service - tactique d'intention - positionnement et déplacement sur le terrain de jeu. -</p> <p>Techniques de frappe. + prise en compte des formulaires d'observation.</p> <p>+ Le rôle de l'arbitre.</p>	<p>Anatomie</p>
--	---	--	---	--	-----------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'observateur doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être concentré et responsable pour aider son camarade de classe.</li> <li>- Respecter des critères simples définis par l'enseignant.</li> <li>- Remplir un formulaire d'observation.</li> </ul> </li> <li>• L'arbitre doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- assurer le comptage des points.</li> <li>- connaître les règles et les faire respecter.</li> <li>- être attentif et concentré pendant toute la rencontre</li> <li>- être impartial.</li> <li>- savoir remplir une feuille de match</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-annoncer le nombre de points au serveur à chaque point</li> <li>- Gérer les temps de jeu.</li> </ul>		
<b>3. La gymnastique</b>  <i>Se déplacer sur et à partir d'agrès</i>  env. 16 heures par semaine de cours / 8 semaines	* Approfondir et poursuivre le programme de la classe de CM2.  * Elargir l'expérience du mouvement et consolider les acquis d'agrès ( sol - anneaux - barres parallèles - barres fixes - barres asymétriques - poutre ) Sauter du plongeon et du mini – tremplin par-dessus des caissons.	Tapis, trampoline, anneaux , barres parallèles, poutre, cartes de stations, divers engins		Offre au choix d'exercices obligatoires parmi des contenus d'exercices de gymnastique pour enfants au cours de parcours avec différents agrès	
<b>4. le handball</b>  <i>Jouer</i>  env. 16 heures par semaine / 8 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensemble et les uns contre les autres, en groupe et en équipe.</li> </ul> Le joueur doit : <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations de tirs au but favorables.</li> <li>• Respecter ses partenaires, ses adversaires et l'arbitre.</li> <li>• Accepter le résultat du match et savoir prendre position à son sujet.</li> </ul>	Handball, buts	<ul style="list-style-type: none"> <li>- travail sur le choix des dribbles/passes : situations de débordement (3 contre 1, 3 contre 2, 2 contre 1)</li> <li>- Travail sur la réussite des tirs : situations de poursuite (1 contre 0 défenseur qui est en retard, un défenseur essayant d'attraper le dribble du porteur de balle en direction du but)</li> <li>- Travail sur la progression du ballon : plus orienté vers le but</li> </ul>	Technique individuelle de chaque élève en tant que porteur de balle, coéquipier, défenseur.  La performance : matchs gagnés et perdus  La performance collective :	

	<p>L'observateur doit :</p> <p>Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) liés à l'activité et à l'organisation de la classe.</p> <p>L'arbitre doit :</p> <p>Assurer différents rôles sociaux (joueurs, arbitres, observateurs) liés à l'activité et à l'organisation de la classe.</p>		<p>Passé à "10"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Établir des règles communes (enseignant + élèves) - Joueur "gelé" après deux fautes ou suite à l'utilisation d'un langage inapproprié, protestation, etc.</li> <li>- Compter les fautes individuelles à l'aide de placements (disposition physique visible immédiatement par les élèves). ou l'imposition d'un penalty, un lancer franc après quatre fautes d'équipe.</li> <li>- Se serrer la main à la fin du match.</li> <li>- Utiliser le principe des jeux coopératifs (PES Review) : rééquilibrer l'équilibre des forces entre les équipes, en utilisant les avantages ou les handicaps selon le niveau de chaque équipe.</li> </ul>	<p>Combien de fois mon équipe a réussi à porter la balle dans le camp adverse ?</p> <p>Combien de fois mon équipe a-t-elle pu marquer un but ? Taux de tirs/buts</p>	