

Programme pour la classe de 4ième
Lycée Franco-Allemand de Hambourg



DATE:01 .03.2023

Sport : 4 iemes

Projet d'enseignement volume	Domaines de compétence de Hambourg (sélection) l'élève.....	Matériel / Médias	Méthodes	Contrôle des performances (recommandations)	Eléments transversaux
<p>1 .relais-vitesse</p> <p>Courir, sauter, lancer</p> <p>Contenus : Contenus sur la course, le lancer, le saut et la réception.</p> <p>8 semaines</p>	<p>-S'efforcer et combiner plusieurs actions motrices dans différentes activités pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</p> <p>- les capacités de coordination et de condition physique sont développées de manière ciblée</p> <p>- les capacités motrices sportives sont développées par la répétition et l'exercice</p> <p>- une gestion responsable de ses propres performances et de celles des autres est acquise</p> <p>- la capacité de reconnaître, d'accepter et de modifier les critères de performance est développée</p>	<p>Rubans de mesure, cônes, chronomètres, ballons de lancer, râdeaux pour le saut en longueur, blocs de départ</p> <p>Bâtons de relais</p>	<p>- Travailler en paires ou en trios, en groupes de vitesse ou en groupes d'affinité.</p> <p>- Baliser les différents parcours avec des balises externes (des cônes sont placés tous les 25m et/ou 50m), balisage zone de départ, zone de transmission et zone d'arrivée.</p> <p>- Varier les parcours pour maintenir la motivation (temps de course, distance entre les cônes, environnement naturel). - Indiquer des temps intermédiaires réguliers.</p> <p>- Remplir une fiche de sensations ("règle des sensations").</p> <p>- Privilégier un rituel d'échauffement pour préparer l'activité dirigée par l'enseignant ou pour établir des routines.</p> <p>- Proposer des fichiers avec 1 ou 2 critères maximum.</p> <p>- Travailler individuellement ou en groupe.</p> <p>- 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). - Utiliser différents outils et supports (cartes, tablettes, vidéos).</p>	<p>-réaliser la meilleure performance sur 100m par groupe de 3. Chaque élève effectue 4 courses, 2 en tant que donneur du témoin et deux en tant que receveur du témoin.</p> <p>-les élèves doivent transmettre le témoin dans la zone de transmission à vitesse optimale et en utilisant la technique adéquate.</p> <p>-l'élève du trio qui ne court pas, devra observer ses camarades sur plusieurs critères (vitesse de transmission, transmission dans la zone et technique adéquate de transmission du témoin).</p> <p>-chaque élève devra échauffer une à plusieurs fois ses camarades et noter une à plusieurs fois ses camarades sur plusieurs critères (communication, respect des phases (échauffement articulaire, réveil musculaire, combinaisons d'actions dynamiques et spécifiques activités).</p>	<p>-sport et nutrition</p> <p>-connaissance des principaux groupes musculaires</p> <p>-connaissances sur les systèmes respiratoires et cardiaques</p>

Projet d'enseignement volume	Domaines de compétence de Hambourg (sélection) l'élève.....	Contenu / Matériel / Médias	Méthodes connaissances attitudes	Contrôle des performances (recommandations)	Eléments transversaux
------------------------------	---	-----------------------------	----------------------------------	---	-----------------------

<p>1 .Ultimate frisbee</p> <p>Sports collectifs d'opposition</p> <p>8 semaines</p>	<p>Compétence attendue :</p> <p>Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe à des partenaires pour accéder régulièrement à la zone de marque et faire parvenir le disque (frisbee) dans l'en-but, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.</p> <p>S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du disque. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre</p> <p>Capacités</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'informer avant d'agir : - se situer sur le terrain - percevoir les partenaires, les adversaire, la cible. • Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir le plus rapidement possible au changement de statut • Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 5 à 7 minutes sans perte d'efficacité. <p>En Attaque</p> <p>¾ Le P</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier sa position par rapport à la position de l'adversaire direct. • Coordonner des actions : - attraper - lancer - attraper - pivot ... • Réaliser des lancers équilibrés. <p>¾ Le NP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre à distance de passe en fonction des capacités du partenaire . • Rompre l'alignement porteur-défenseur-non porteur. • Enchaîner un déplacement vers l'avant après un échange réussi. <p>En Défense</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôler son engagement en cherchant à intercepter. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes du disque et aux zones de perte. • Evaluer l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies. • Communiquer les résultats des observations. 	<p>Connaissances</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique (frisbee, catch, pivot) • Les règles simples (non contact, marcher) • Les limites de terrain, la cible à attaquer et la cible à défendre. • Le statut d'attaquant (P, NP) et celui de défenseur D • La zone de marque et les positions favorables de marque. • Les repères de placement et de déplacement par rapport au disque. • Les repères d'efficacité dans les gestes : lancer, attraper. • Les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <p>Les éléments recensés dans les observations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les possessions du disque - Les pertes du disque. - Les points <p>Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans la construction et la réalisation d'un projet collectif. • Accepter la répartition des rôles dans l'équipe.. • Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction du score. • Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score. • Reconnaître ses fautes. • Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires en les considérant comme une aide et non comme une critique. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le co-arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'imposer dans ses décisions en les justifiant. • Rester impartial et neutre par rapport aux remarques des joueurs et spectateurs dans un souci d'équité. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder sa vigilance, sa neutralité et sa rigueur tout au long du match quelle que soit l'évolution 	<p>-Maîtrise technique</p> <p>-Maîtrise en match(porteur de frisbee,non porteur de frisbee,défenseur).</p> <p>-performance</p> <p>-observateur</p> <p>-arbitre</p>	<p>-sport et nutrition</p> <p>-connaissance des principaux groupes musculaires</p> <p>-connaissances sur les systèmes respiratoires et cardiaques</p>
--	---	---	--	---

			du score. • Faire preuve d'objectivité (rôle tenu au regard du projet de jeu) et de tolérance (différences de ressources entre les élèves) dans l'observation d'un joueur.		
--	--	--	---	--	--

COMPÉTENCES GÉNÉRALES

S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.
Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation en termes de pourcentage ou de rapport.
Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.
Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues. Prendre des initiatives au cours du jeu.

Projet d'enseignement volume	Domaines de compétence de Hambourg (sélection) l'élève.....	Contenu / Matériel / Médias	Méthodes connaissances attitudes	Contrôle des performances (recommandations)	Éléments transversaux
1.Acrosport Activités d'expressions artistiques et corporelles 8 semaines	Compétence attendue : Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples. Capacités Du pratiquant : · Mémoriser son rôle dans l'enchaînement. · Coordonner ses actions avec celles des autres. · Maîtriser des éléments gymniques simples. · Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation. Porteur : · Mettre en place les placements de base : dos plat, bassin en rétroversion (gainage), parties porteuses à la verticale des appuis ou au sommet d'un triangle. · Être stable sur ses appuis en élargissant la base de sustentation. · Contracter les muscles pour verrouiller les articulations et stabiliser l'ensemble du corps. · Réaliser des saisies précises et efficaces. Voltigeur :		Connaissances Du pratiquant : · Le vocabulaire spécifique : porteur (P), voltigeur (V), aide (A), gainage, appuis, alignement segmentaire. · Les règles de sécurité : placement de base du porteur, zones d'appuis du voltigeur efficaces et non dangereuses pour le porteur, procédures de montage/ démontage, placement au regard de l'espace disponible et des autres groupes lors des phases de travail. · Le niveau de difficulté des figures acrobatiques réalisées. · Différentes prises manuelles. · Ses capacités et celles des autres. Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : Les principes de construction d'un enchaînement : · Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin. · L'orientation des figures par rapport aux spectateurs. · L'utilisation optimale de l'espace (praticable). L'observateur : Les critères d'appréciation simples liés : · au respect des contraintes de construction de l'enchaînement.	-chaque groupe passe deux fois montage-démontage sécurisée et tenue 3 secondes. -occupation de l'espace -variétés des déplacements. -variété du rythme -synchronisation	-sport et nutrition -connaissance des principaux groupes musculaires -connaissances sur les systèmes respiratoires et cardiaques

	<ul style="list-style-type: none"> · Se positionner précisément et rapidement (sans précipitation). · Prendre des appuis stables sur le porteur avec et sur des surfaces larges et verrouillées. · Prévoir son espace de réception. <p>Aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Accompagner et équilibrer le montage et le démontage de la figure. · Prévoir le lieu de chute possible et se placer à l'endroit le plus « risqué » en levant les bras vers le voltigeur. · Adopter une posture dynamique permettant d'intervenir rapidement. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Choisir les figures acrobatiques adaptées aux ressources de chacun (les plus difficiles possibles, mais maîtrisées et coordonnées). · Rechercher la continuité dans la liaison des figures. · Rechercher des éléments chorégraphiques originaux, esthétiques. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Repérer les figures acrobatiques. · Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis 	<ul style="list-style-type: none"> · aux trois temps d'une figure statique (montage, tenue trois secondes, démontage) <p>Attitudes</p> <p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Respecter les règles de sécurité. · Accepter le contact physique avec autrui. · Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde. · Se concentrer avant d'agir et rester vigilant tout au long de l'enchaînement. · Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres. · Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Accepter les différences. · Etre à l'écoute de chacun de ses partenaires et suggérer sans imposer ses idées. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se rendre disponible pour la prestation observée. · Etre attentif et respectueux du travail des autres. · Etre rigoureux dans la qualité de l'observation. 		
--	---	--	--	--

Compétences générales

- Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de l'enchaînement.
- Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.
- Respecter les règles de sécurité, s'engager dans les rôles de porteur, voltigeur, aide, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.
- Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.

Projet d'enseignement volume	Domaines de compétence de Hambourg (sélection) l'élève.....	Contenu / Matériel / Médias	Méthodes connaissances attitudes	Contrôle des performances (recommandations)	Eléments transversaux
------------------------------	---	-----------------------------	----------------------------------	---	-----------------------

<p>1-tennis de table activités individuelles ,d' oppositions avec raquettes</p>	<p>Compétence attendue : En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en assurant la continuité de l'échange, en coup droit ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée. Capacités Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation. Du pratiquant : Servir de façon réglementaire (présenter et lancer la balle, contact balle-raquette en arrière de la table, premier rebond sur sa demi-table). Repérer la situation favorable (balle « donnée » et/ou adversaire décalé pour le déborder). Orienter les surfaces de frappe pour atteindre différentes cibles latérales en coup droit ou en revers et produire des trajectoires tendues. Jouer en plaçant sa balle pour éviter la zone centrale de la demi-table adverse. Accélérer une frappe sur une balle favorable. Prendre la balle au sommet de la trajectoire pour la frapper en adaptant l'inclinaison de la raquette et l'orientation du geste. Adopter une posture dynamique pour réagir rapidement et se mettre à distance de frappe. Doser l'énergie lors du contact balle/raquette et passer de l'action « pousser » à l'action « frapper ». Liées aux autres rôles : L'arbitre : Compter les points et annoncer le score du serveur en premier. L'observateur : Identifier, pour le camarade observé, les situations favorables et leur exploitation. Remplir une fiche de score.</p>	<p>Connaissances Du pratiquant : Le vocabulaire spécifique : coup droit, revers, service, smash, relanceur, serveur, trajectoire. Le règlement en simple : service, filet, règle des rebonds, pas de contact sur la table avec la main libre. Les règles de sécurité notamment lors de l'installation et du rangement des tables. Les principes d'efficacité : la prise, l'inclinaison et l'orientation de la raquette en lien avec le moment du contact sur la trajectoire de la balle, le placement par rapport à la balle en fonction : de la profondeur et du coup à réaliser (CD/RV). La notion de balle « donnée » (mi-hauteur) qui met l'adversaire en situation favorable. Liées aux autres rôles : L'arbitre : Le système de comptage des points, des changements de service et des principales fautes. L'observateur : Les critères retenus pour l'observation de partenaires (balles « données », balles placées, balles accélérées) Attitudes Du pratiquant : Chercher à gagner tout en respectant les règles, l'arbitre, l'adversaire et l'observateur. Rester concentré pour éviter de « donner » la balle. Savoir perdre ou gagner dans le respect de l'adversaire. Accepter de jouer avec des adversaires différents Respecter le matériel, participer à l'installation et au rangement. Ne pas se décourager même lorsque le score est défavorable. Prendre en compte les informations données par l'observateur. Liées aux autres rôles : L'arbitre : Etre impartial. Adopter une attitude sereine mais ferme.</p>	<p>-Maîtrise technique -Maîtrise en match -performance -observation -arbitre -engagement</p>	<p>-sport et nutrition -connaissance des principaux groupes musculaires -connaissances sur les systèmes respiratoires et cardiaques</p>
---	--	--	--	---

			<p>Etre attentif et concentré tout au long de la rencontre.</p> <p>L'observateur :</p> <p>Se montrer responsable dans le but d'aider son camarade.</p> <p>Etre attentif et concentré.</p>		
--	--	--	---	--	--

COMPETENCES GENERALES

- S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, l'observation et les intentions de jeu.
- Exploiter des données chiffrées liées au score et à l'observation. Prendre en compte les notions de parallèle, diagonale, trajectoire, vitesse.
- Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à ses camarades de progresser et de jouer dans des conditions équitables. Respecter les règles, les autres et l'environnement.
- Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des stratégies (liées aux zones) adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.