SIXIEME

EPS

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



LEÇON : TRIPLE SAUT

ACTIVITE : Triple – saut

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

1- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Au stade de ta localité se dérouleront dans un mois les finales OISSU d'Athlétisme. Au votre établissement, les classes de 6ème sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut. Les élèves de la 6ème 4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils s'attèlent à :

-identifier les différentes techniques du triple saut,

-produire les meilleures performances

-respecter les règles afférentes au triple saut

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

2- RESUME DE LA LECON

3- PRATIQUE DE L'ACTIVITE

Semaines	Eléments techniques	Exercices d'apprentissage	Critères de réalisation
Préparation à l'effort à exécuter au début de chaque séance	Echauffement général et spécifique	- faire des petites courses sur place, - faire des élévations de genou, - exécuter des talons aux fesses - faire des exercices de flexions de jambes, - exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc	- Choix d'exercices progressifs dynamiques et adaptés au triple saut
1	Course d'élan - impulsion	Courir de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel large	- Progressivement accélérée - Pose du pied dans la zone d'appel

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

2	Suspension – réception	- Exécuter la forme réglementaire du triple saut (droit- droit-gauche – 2 pieds ou gauche- gauche- droit- 2 pieds) - Faire des sauts en extension vers l'avant - Faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc	- Réaliser les 3 bonds - Equilibrée - Extension du corps
3	Saut global	- Réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire	- Réaliser le triple saut dans sa forme globale **Cas d'essai nul :** - Faire 4 bonds - Poser le pied après la zone d'appel - Réception hors de la fosse
Exercices de relaxation à exécuter à la fin de chaque séance	Récupération de l'effort	- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir - S'asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue	- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

4- SITUATION D'EVALUATION

Au stade de ta localité se dérouleront dans un mois les finales OISSU d'Athlétisme. Au votre établissement, les classes de 6ème sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut. Les élèves de la 6ème 5 sont déterminés à être retenus pour cette compétition. Ils s'attèlent à :

- identifier les différentes techniques du triple saut,
- produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au triple saut.

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.