

FICHE ACTIVITE : FOOTBALL – CYCLE 3

Domaine du socle commun de connaissances, de compétences et de culture (DSCCC) :

- DSCCC 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps
- DSCCC 2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre - Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité, Répéter un geste pour le stabiliser
- DSCCC 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- DSCCC 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- DSCCC 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique

Champ d'apprentissage (mettre **en caractère gras** le champ travaillé – parmi les 4 champs ci-dessous - en référence au programme d'EPS) :

- 1) Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée**
 - **Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices**
- 2) Adapter ses déplacements à des environnements variés (très limité dans le contexte actuel)**
 - *Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans un environnement inhabituel*
 - *Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à l'environnement*
- 3) S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique**
 - *Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer*
 - *Accepter de se produire devant les autres*
- 4) Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel** (le contact étant à éviter, on ne proposera que des activités de jeux de société ou de plateau donnant lieu à des actions motrices)
 - *S'organiser tactiquement pour gagner le duel*
 - *Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu*
 - *Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.*

Compétence(s) spécifiques (s) visée(s) : Travail sur la motricité au niveau des membres inférieur avec un objet (ballon de football) et le déplacement avec celui ci

Activité proposée : Football

Niveau de classe ou Cycle concerné : Cycle 3

Déroulement de l'activité :

- **Premier exercice :** Jonglerie

L'objectif de cet exercice est d'être capable de jongler avec le pied. Pour cela plusieurs niveaux :

Fiche proposée par : Jean Baptiste MIEL

1. Je prends le ballon dans mes mains, je tape avec le coup du pied et je récupère le ballon
2. Je prends le ballon dans mes mains, j'enchaîne 2 jongles et je récupère le ballon
3. Je prends le ballon dans mes mains, je fais un jongle, je laisse le ballon rebondir au sol une fois et j'enchaîne un autre jongle
4. J'essaie de reproduire ces exercices avec mon mauvais pied.

Voici un exemple d'un enchaînement de 5 ateliers. Il est possible de changer les ateliers ainsi que le nombre d'atelier.

- **Deuxième exercice** : Maitrise du ballon

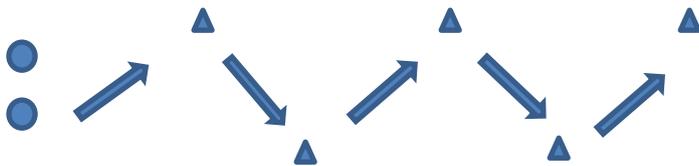
Cet exercice permet de maîtriser le ballon pour pouvoir me déplacer où je souhaite en étant maître du ballon.

Voici différents mouvements :

1. Je dépose la pointe du pied droit sur le ballon puis j'enchaîne avec le pied gauche
2. Le flipper : je dois enchaîner un contact avec l'intérieur du pied droit puis l'intérieur du pied gauche.
3. Changement de direction : ce mouvement est plus compliqué. En effet je dois pousser le ballon vers l'arrière avec la semelle de la chaussure, je dois pousser le ballon derrière mon autre jambe et le stopper avec cette deuxième jambe. (Faire avec le pied droit et le pied gauche)

- **Troisième exercice** : Slalom

Pour cet exercice, vous pouvez utiliser différents objets de votre domicile ou le faire dans le jardin.



Le départ s'effectue entre les deux plots ronds. C'est un slalom en zigzag. Une fois le slalom terminé, il faut revenir se placer au départ.

Variantes possibles de l'exercice :

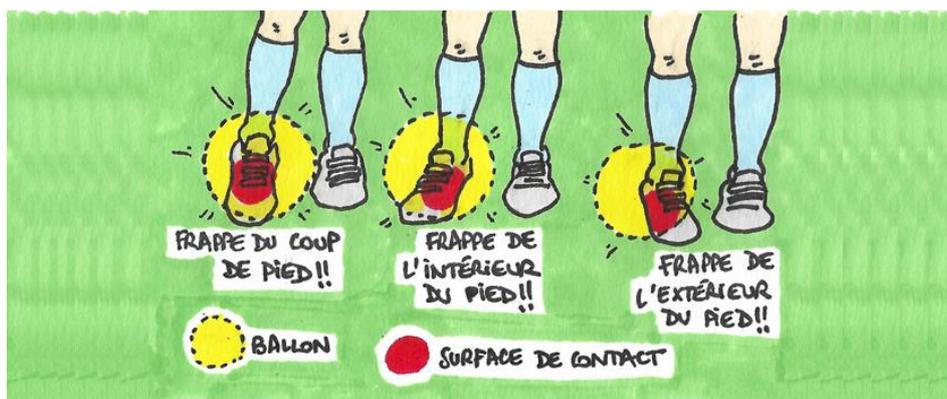
- Faire le parcours pied droit puis pied gauche
- Faire le parcours avec l'intérieur du pied droit et du pied gauche seulement
- Faire le parcours avec l'extérieur du pied droit et du pied gauche seulement
- Si vous avez plusieurs enfants (ou sinon vous pouvez participer), faire le parcours chronométré. Si vous touchez un plot, une pénalité de 2 secondes s'ajoutera à votre temps.

Troisième exercice : Jeu

Dans ce jeu, votre enfant est au centre du jeu. Autour de lui 4 (ou plus) objets différents. A votre signal, votre enfant devra se déplacer avec le ballon, aller contourner l'objet et revenir au centre du jeu. Pour complexifier l'exercice, vous pouvez donner plusieurs objets. Votre enfant devra contourner les objets dans l'ordre que vous avez donné.

Ressources associées (facultatif) :

- Description du pied (intérieur, extérieur, coup du pied) :



Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--