

Unihoc



Mes compétences en unihoc

Cycle 3

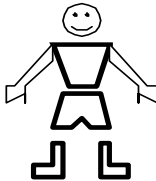
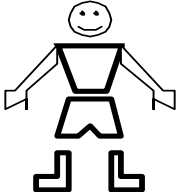
Mes progrès au cours des séances de Unihoc

JE CONNAIS LE UNIHOC

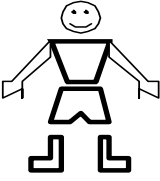
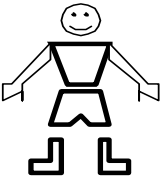
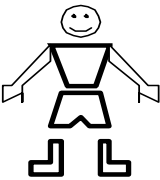
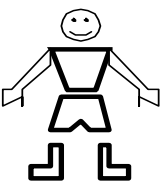
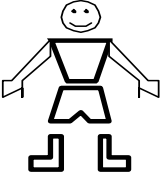
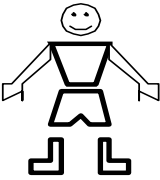
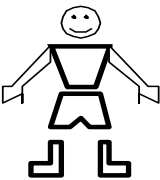
1/ J'utilise le vocabulaire spécifique au Unihoc	J'utilise, je lis, j'écris le vocabulaire spécifique à l'activité ; par exemple les verbes : dribbler - passer - tirer - recevoir - intercepter - se démarquer et les noms : la zone - la défense - l'attaque - la contre attaque - le coup franc - le penalty -
2/ Je connais le Unihoc	J'ai effectué une recherche concernant : l'histoire du unihoc, les pays qui le pratiquent.

Je colorie les chaussettes si j'ai atteint le niveau 1
Je colorie short et chaussettes si j'ai atteint le niveau 2
Je colorie tout l'équipement du joueur si j'ai atteint le niveau 3
Si possible, j'essaie d'atteindre le niveau 3 en fin de CM2

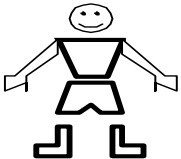
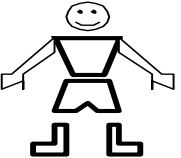
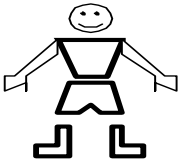
1. JE COOPERE AVEC MES PARTENAIRES ET JE M'OPPOSE AUX ADVERSAIRES

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
1/ Je progresse vers un objectif	Avec un partenaire, je traverse un demi-terrain de unihoc, sans me faire prendre le palet par un adversaire	Avec un ou deux partenaires et en présence d'un ou plusieurs défenseurs, je trouve des solutions pour progresser vers le but (en appui, en soutien, en me démarquant)	Avec un ou deux partenaires et en présence d'un ou plusieurs défenseurs, je traverse le terrain le plus rapidement possible et je termine par un tir	
2/ Je m'oppose à des adversaires	Seul face à 2 adversaires, je gêne leur progression	Avec un ou deux partenaires et en présence d'un ou plusieurs défenseurs, j'arrête la progression des adversaires et j'identifie plusieurs possibilités (j'intercepte, je bloque, je contre)	Avec des partenaires et en présence d'un même nombre de défenseurs, j'arrête la progression des adversaires et je change aussitôt de rôle (je passe de défenseur à attaquant, les attaquants devenant défenseurs)	

2. JE TIENS DIFFERENTS ROLES

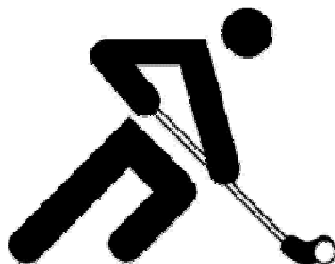
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
1/ Je joue au Unihoc	Je fais partie d'une équipe	Je fais partie d'une équipe et je donne mon avis	Je fais partie d'une équipe, je fais des propositions, j'essaie de les faire accepter et respecter pendant le jeu	
	Je participe au jeu	Je m'engage physiquement dans le jeu	Je prends des initiatives en lançant une contre attaque, en tirant en position difficile...	
	Je connais les règles principales du jeu	J'accepte les observations lorsque je n'ai pas respecté les règles	J'accepte et je comprends les décisions d'arbitrage ; je peux les expliquer et tenter de ne pas les renouveler	
	J'observe une période de jeu	Je peux faire des remarques sur le jeu qui se déroule	Je sais donner des conseils (à un camarade ou à une équipe), je sais les justifier	
2/J'arbitre	J'accepte d'arbitrer avec une aide	J'arbitre et je sais justifier mes décisions	J'arbitre, je justifie mes décisions et je les fais respecter	
3/ Je tiens une feuille de match ou de rencontre	Je sais lire une feuille de match	Je sais remplir une feuille de match	Je sais remplir une feuille de match et donner des informations pendant et après le jeu	
	Je comprends l'organisation d'une rencontre entre plusieurs équipes	Je prépare une rencontre entre plusieurs équipes	J'organise avec des camarades un tournoi	

3. JE MAITRISE LA BALLE

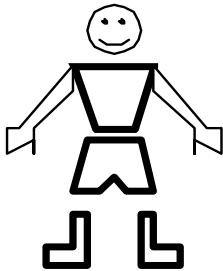
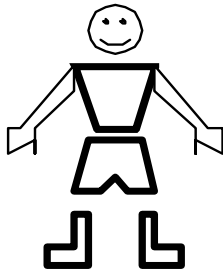
JE MANIPULE LA BALLE AVEC AISANCE				
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
1/ Je conduis le palet	Je conduis mon palet sans le perdre	Je conduis mon palet en me déplaçant sur un parcours	Je dribble des adversaires	
2/ Je maîtrise le palet	Je passe le palet à un partenaire	Je passe le palet de plusieurs façons (palet du côté droit, du côté gauche)	Je passe le palet de plusieurs façons et je me déplace rapidement	
	Je réceptionne le palet en la bloquant	Je reçois le palet de plusieurs façons (à 2 mains ; en coup droit, en revers)	Je reçois le palet de plusieurs façons et j'enchaîne une action (un dribble, un tir, une passe)	
3/ Je tire et je marque	Je tire d'un lieu choisi librement	Je tire depuis plusieurs endroits : distances et orientations différentes	Je tire après un déplacement et depuis plusieurs endroits	
4/ J'arrête ou je bloque le palet quand je suis gardien de but	Je fais un geste en direction du palet	J'utilise plusieurs parties du corps (bras, mains, jambes, pieds) pour arrêter le palet	Je choisis la bonne partie du corps pour arrêter le palet puis je relance rapidement	
JE COOPERE AVEC MES PARTENAIRES				
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
1/ Je passe et je reçois le palet en me déplaçant	En marchant, je passe et je reçois le palet sans la perdre	En courant, je passe et je reçois le palet, sans la perdre	A 2, en faisant des passes et sans perdre le palet, je traverse le terrain le plus rapidement possible	
2/ Je progresse vers un objectif	A 2 (ou plus), je me déplace d'un point à un autre (chaque joueur recevant le palet)	A 2 (ou plus) je traverse le terrain en utilisant les passes et le dribble	En un minimum de temps et à plusieurs, je traverse le terrain et je tire	
JE M'OPPOSE AUX ADVERSAIRES				
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	
Seul, je récupère ou je conserve le palet	Dans un espace donné, je prends le palet à un adversaire qui dribble	Dans un espace délimité, je dribble et je conserve le palet un minimum de temps	Je prends le palet à un adversaire qui le conduit puis je le conserve en dribblant	

Mes compétences en Unihoc

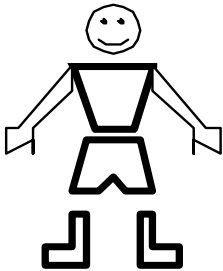
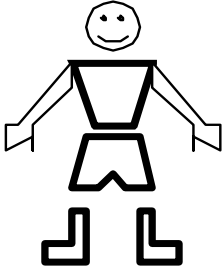
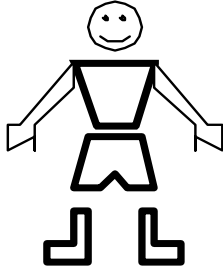
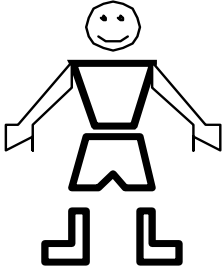
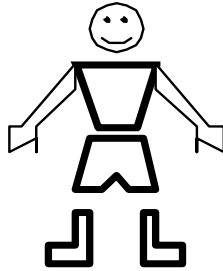
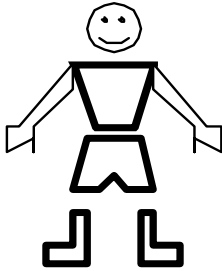
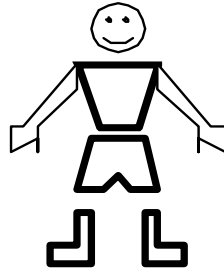
(fin de cycle 3)



1. JE COOPERE AVEC MES PARTENAIRES ET JE M'OPPOSE AUX ADVERSAIRES

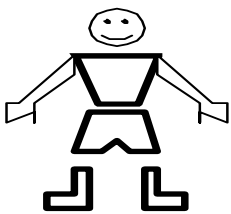
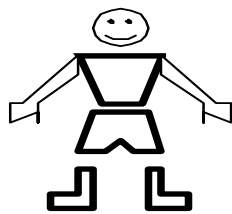
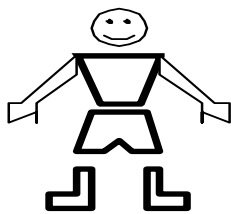
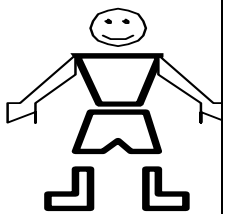
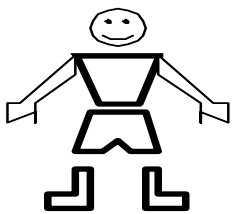
Je progresse vers un objectif	Je m'oppose à des adversaires
<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Avec un ou deux partenaires et en présence d'un ou plusieurs défenseurs, je traverse le terrain le plus rapidement possible et je termine par un tir</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Avec des partenaires et en présence d'un même nombre de défenseurs, j'arrête la progression des adversaires et je change aussitôt de rôle (je passe de défenseur à attaquant, les attaquants devenant défenseurs)</p>
<p>Niveau atteint : _____</p>	<p>Niveau atteint : _____</p>
	

2. JE TIENS DIFFERENTS ROLES

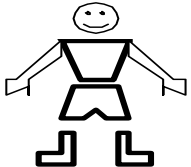
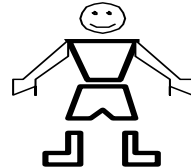
Je joue au Unihoc			
<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Je fais partie d'une équipe, je fais des propositions, j'essaie de les faire accepter et respecter pendant le jeu</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Je prends des initiatives en lançant une contre attaque, en tirant en position difficile...</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>J'accepte et je comprends les décisions d'arbitrage ; je peux les expliquer et tenter de ne pas les renouveler</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Je sais donner des conseils (à un camarade ou à une équipe), je sais les justifier</p>
Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____
			
J'arbitre		Je tiens une feuille de match ou de rencontre	
<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Je sais remplir une feuille de match et donner des informations pendant et après le jeu</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>Je sais remplir une feuille de match et donner des informations pendant et après le jeu</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 3</p> <p>J'organise avec des camarades un tournoi</p>	
Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	
			

3. JE MAITRISE LA BALLE

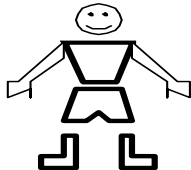
Je manipule la balle avec aisance

Je conduis la balle	Je maîtrise la balle		Je tire et je marque	J'arrête ou je bloque la balle (quand je suis gardien de but)
Niveau 3 Je dribble des adversaires	Niveau 3 Je passe le palet de plusieurs façons et je me déplace rapidement	Niveau 3 Je reçois le palet de plusieurs façons et j'enchaîne une action (un dribble, un tir, une passe)	Niveau 3 Je tire après un déplacement et depuis plusieurs endroits	Niveau 3 Je choisis la bonne partie du corps pour arrêter le palet puis je relance rapidement
Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____
				

Je coopère avec mes partenaires

Je passe et je reçois le palet en me déplaçant	Je progresse vers un objectif
Niveau 3 A 2, en faisant des passes et sans perdre le palet, je traverse le terrain le plus rapidement possible	Niveau 3 En un minimum de temps et à plusieurs, je traverse le terrain et je tire
Niveau atteint : _____	Niveau atteint : _____
	

Je m'oppose aux adversaires

Seul, je récupère ou je conserve le palet
Niveau 3 Je prends le palet à un adversaire qui le conduit puis je le conserve en dribblant
Niveau atteint : _____


Mes résultats



	Nombre de chaussettes seules	Nombre de shorts et chaussettes	Nombre d'équipements complets <i>Niveau de fin CM2</i>
Au début du cycle			
Au milieu du cycle			
En fin de cycle			



4/ JE CONNAIS LE UNIHOC

1/ J'utilise le vocabulaire spécifique au Unihoc	<p>J'utilise, je lis, j'écris le vocabulaire spécifique à l'activité ; par exemple les verbes : <i>dribbler – passer – tirer – recevoir – intercepter – se démarquer</i></p> <p>et les noms : <i>la zone - la défense – l'attaque - la contre attaque - le coup franc - le penalty</i></p>
2/ Je connais le Unihoc	J'ai effectué une recherche concernant : l'histoire du Unihoc, les pays qui le pratiquent

