



Courir aussi vite que

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Compétence de fin de cycle

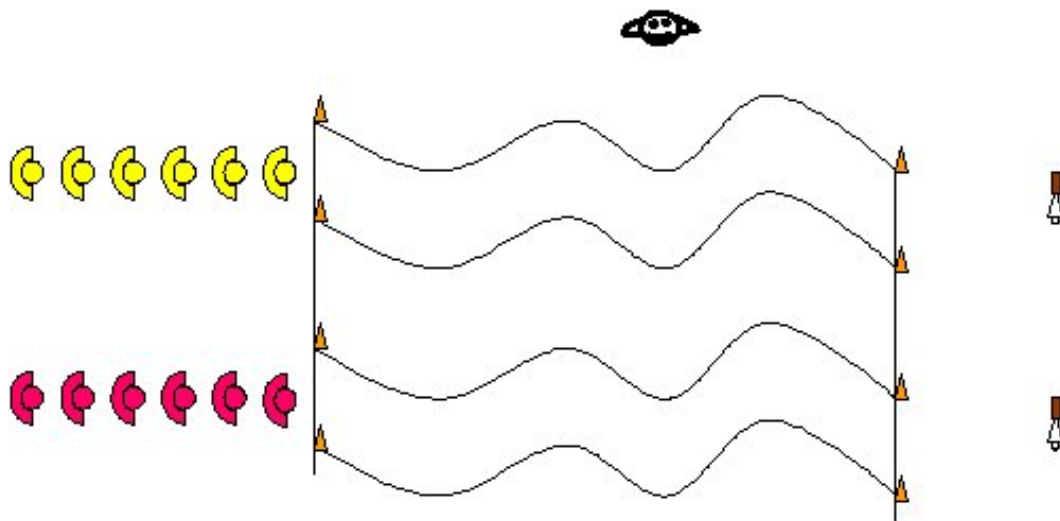
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...).

Objectifs

Contrôler sa vitesse

Organisation

Les enfants sont par deux, face à un parcours. Les autres attendent que leurs camarades aient fini. A la fin du parcours des clochettes, tambourins ou autre instrument sont disposés. Au bout du parcours les enfants doivent faire tinter la clochette au même moment.



courir aussi vite que

Matériel

Plots, cordes, clochettes, piquets, sifflet

Consigne

But de la tâche : courir à la même vitesse que son camarade, faire tinter la clochette en même temps.

Consigne : au signal vous devez courir en même temps que votre camarade, vous devez arriver en même temps et faire sonner votre clochette ensemble.

Vous gagnez si les deux cloches sonnent ensemble.

Premier temps : découverte, faire réussir (en diminuant la vitesse..)

Deuxième temps : varier les terrains , les distances, les obstacles

Critères de réussite

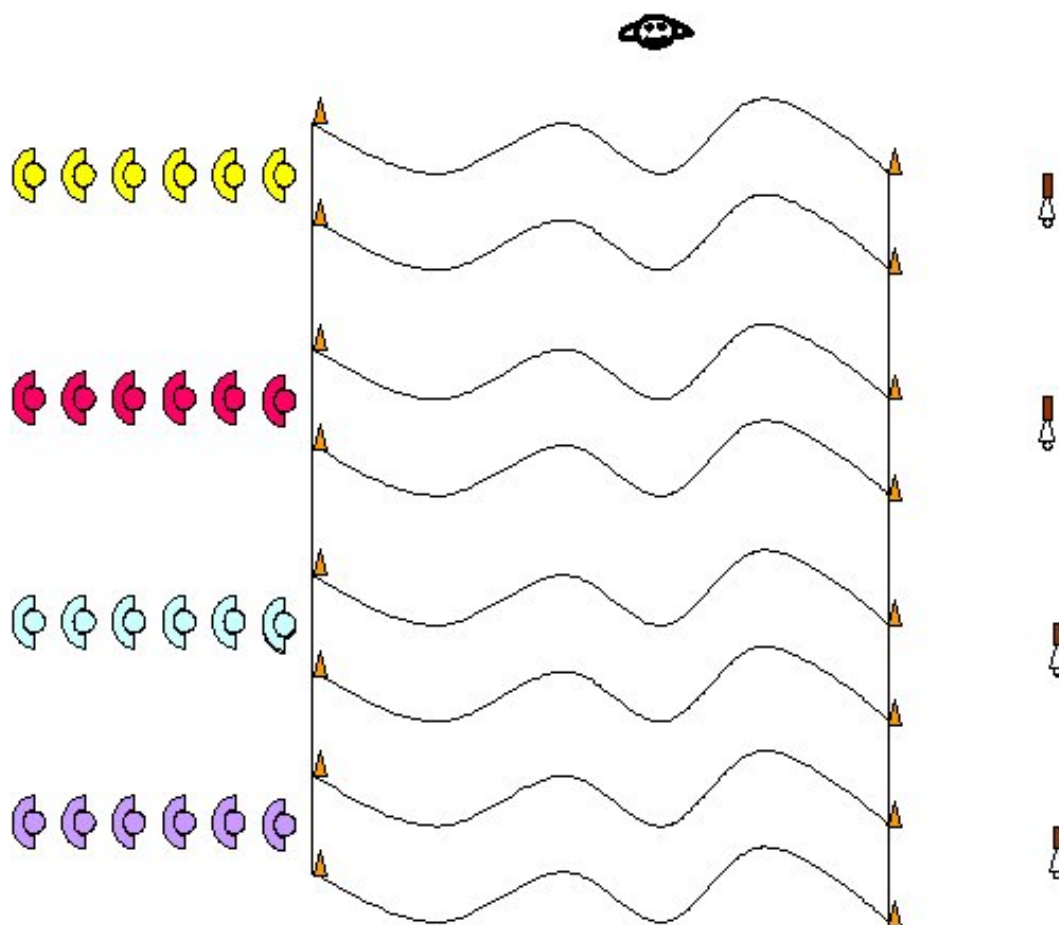
Les deux cloches sonnent ensemble

Critères de réalisation

- courir aussi vite que son camarade
- ralentir si on va trop vite
- accélérer si on est en retard
- regarder son camarade pour ajuster sa course

Variables didactiques

- distance de course
- parcours avec obstacles
- nombre de coureurs (2, 3...)



courir aussi vite que 2

- le même partenaire ou des partenaires différents.

Trame de variance

Milieu	Vitesse	But	Avec	L'autre
<p>Sur du béton</p> <p>Sur de l'herbe</p> <p>Sur du sable</p> <p>Sur des tapis fins</p> <p>Sur des gros tapis</p> <p>Autour d'obstacles bas, haut, grand, petit, large..</p> <p>Au dessus d'obstacle bas large, étroit, de plus en plus haut...</p> <p>Sur des objets : bancs, poutre, tapis...</p>	<p>Le plus vite possible</p> <p>Plus vite que</p> <p>Moins vite que</p> <p>Aussi vite que</p> <p>Courir s'arrêter, repartir</p>	<p>Pour s'enfuir</p> <p>Pour attraper</p> <p>Pour rejoindre un lieu</p> <p>Pour se regrouper</p> <p>Pour traverser une zone</p> <p>Pour échapper à un ou plusieurs poursuivants</p>	<p>- un objet (balle, bâton, cerceaux, anneaux..</p> <p>- un objet long ou volumineux</p> <p>- des objets des objets longs (bâton),</p> <p>- des objets volumineux (gros ballons, boîte en carton...)</p>	<p>Seul , à 2, à 3, à 4...</p> <p>En groupe</p> <p>En équipe</p> <p>En relais</p>