



Courir aussi vite que 2

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Compétence de fin de cycle

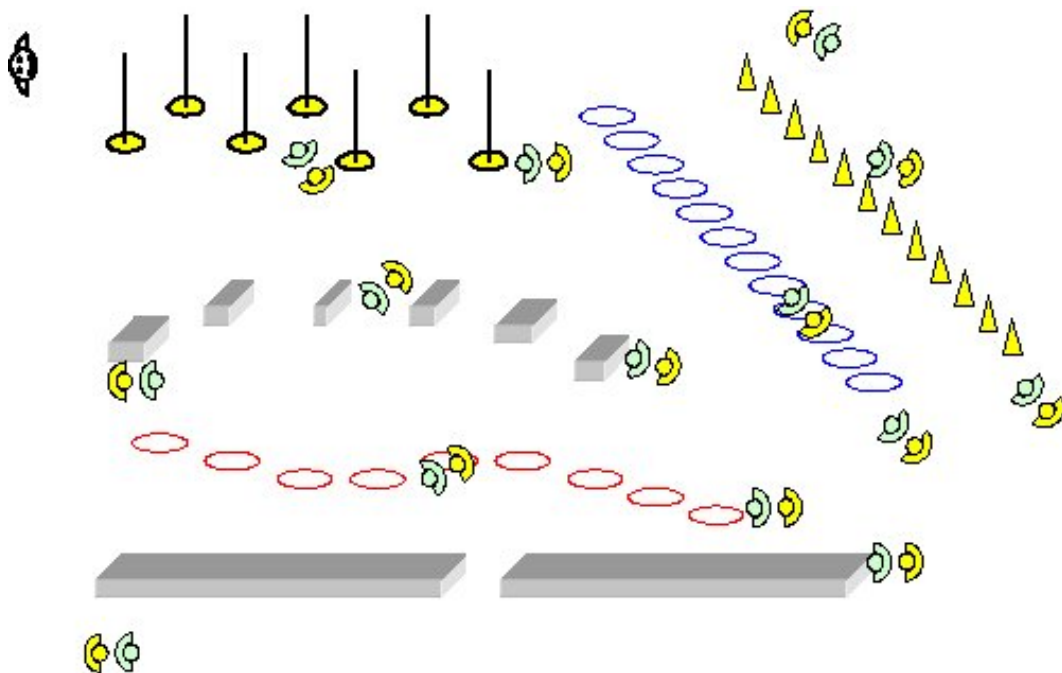
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...).

Objectifs

Contrôler sa vitesse

Organisation

Les enfants sont par deux dans un parcours. de nombreux obstacles, chaises, bancs , plots, poteaux, tapis, cerceaux.. sont disposés dans l'espace.



courir aussi vite que 3

Matériel

plots, cerceaux, foulards, caisses, bancs, tables , chaises.

Consigne

But de la tâche : courir à la même vitesse que son camarade

Consigne : au signal vous devez courir en même temps que votre camarade, et le suivre partout où il va et faire comme lui. Au signal le courant qui est premier donne sa place, il suit alors son camarade.

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

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

Critères de réussite

ne jamais perdre son camarade, faire exactement ce qu'il fait.

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...)
- le même partenaire ou des partenaires différents.

Trame de variance

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

