



**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 2**

### Compétence spécifique

Réalisée une performance

### Compétence de fin de cycle

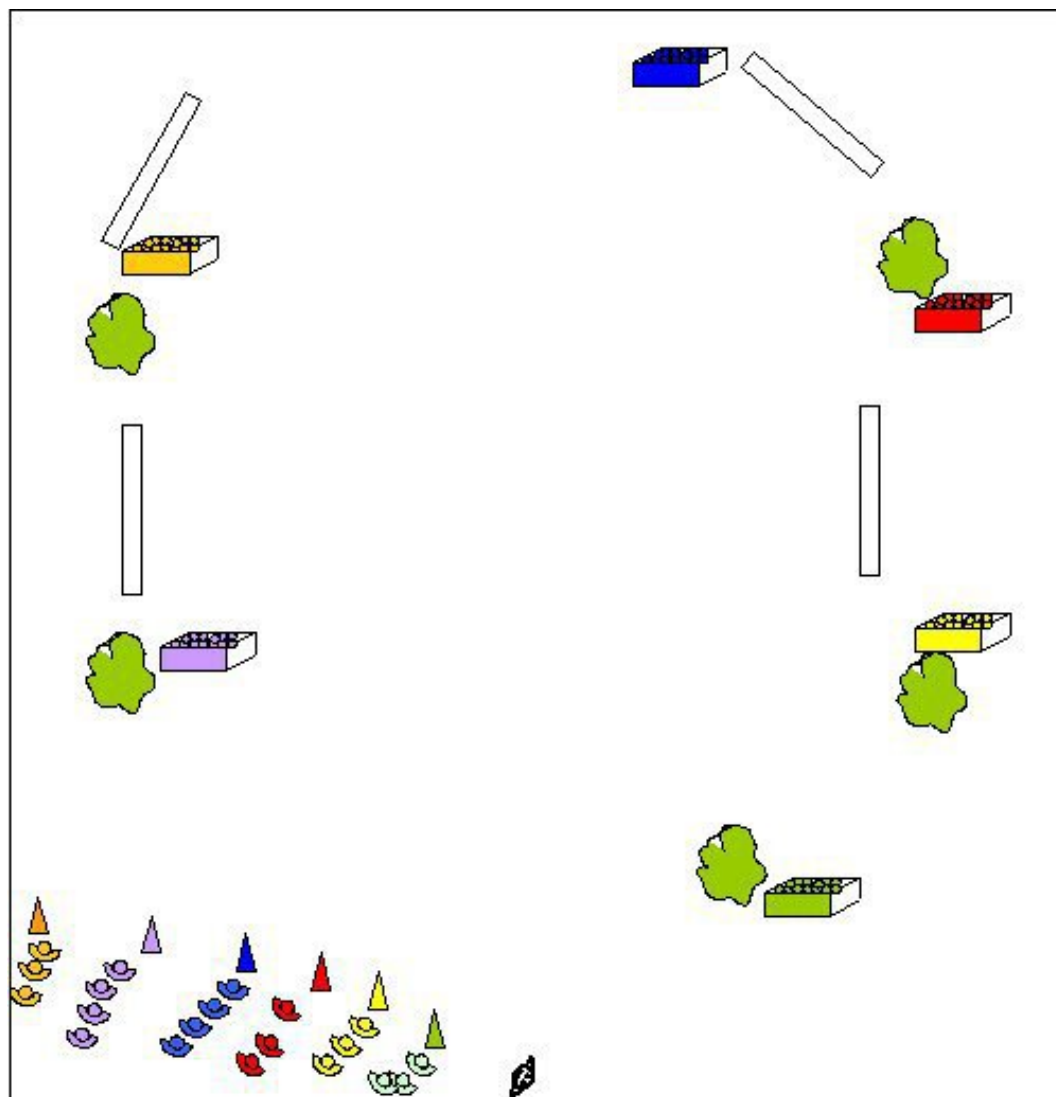
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

### Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

## Organisation

L'espace, cour, jardin public est organisé avec des points repérés par les élèves. A chaque point est placé une caisse avec des objets de couleurs différentes. Les élèves sont au départ placés en face d'un plot de la couleur du parcours qu'ils ont choisi...



*Les itinéraires*

## Matériel

Objets de couleurs différentes, caisses

## Consigne

Vous allez courir pendant 6 minutes (7, 9 11, ou 12 minutes).

Vous choisissez au départ un parcours de couleur. Au signal de départ vous courez pour aller chercher un objet dans la caisse de votre couleur et vous revenez faire le tour du plot correspondant.

Vous courez pendant le temps prévu et vous devez

- soit faire le plus de parcours de votre couleur ( le plus grand nombre d'objets de la même couleur dans le temps imparti
- soit faire un parcours en essayant de prendre un objet de chaque couleur et de faire le plus de collier avec un objet de chaque couleur

## **Critères de réussite**

---

courir la plus grande distance, faire le collier le plus long

## **Critères de réalisation**

---

courir lentement pour courir longtemps

## **Variables didactiques**

---

Distance entre les plots et les caisses

Durée de la cours

Prendre des objets d'une seule couleur

Prendre des objets de plusieurs couleurs