



Mon ombre me suit

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

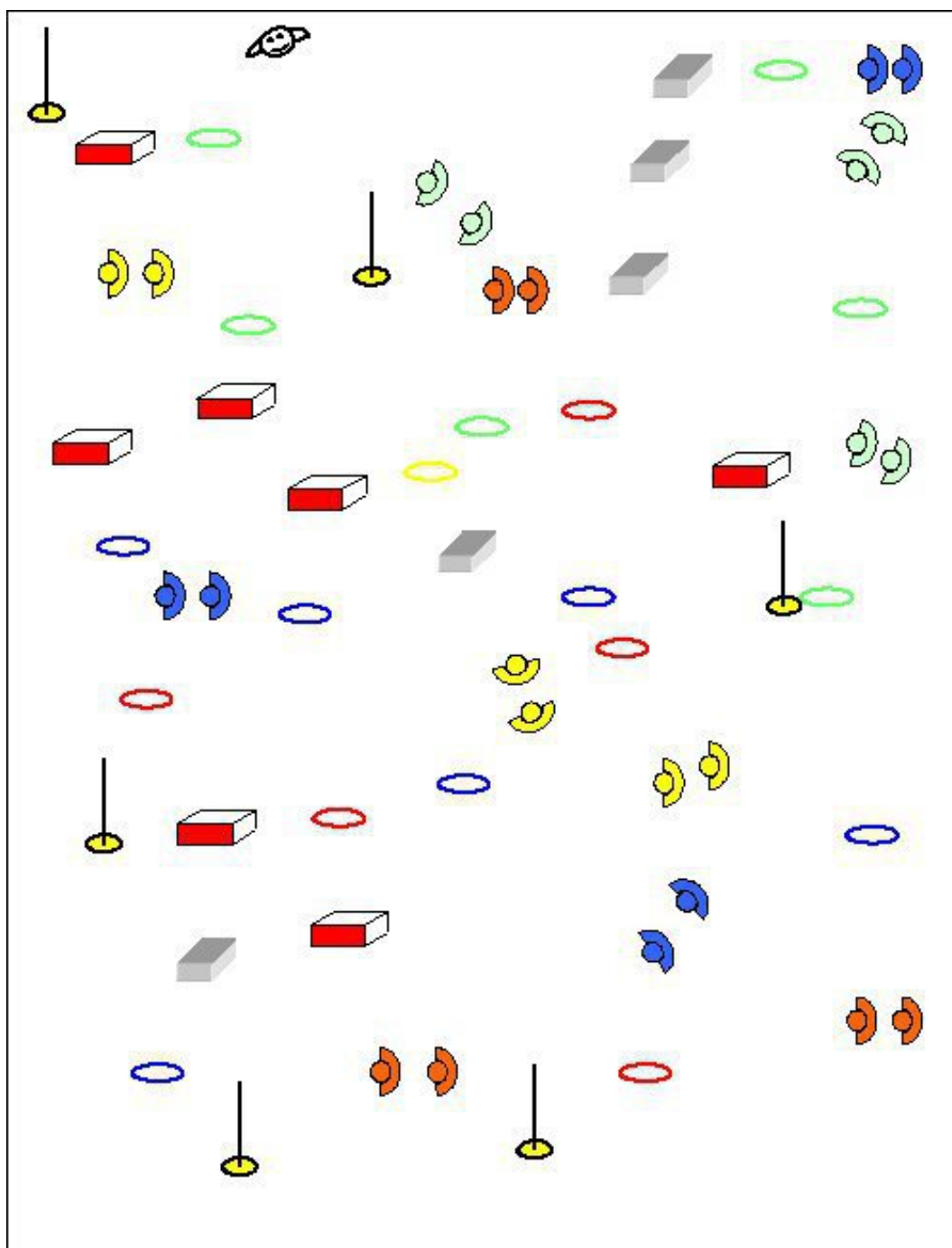
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

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

Organisation

Dans la cour de l'école, les élèves sont par deux, un numéro 1 et un numéro 2. Du matériel est disséminé dans l'espace, plots, cerceaux, caisses, chaises, poteaux....



Suivre son ombre

Matériel

Plots, cerceaux, bancs, caisses

Consigne

Consigne

Critère de réussite :

Au signal vous allez courir pendant 4 minutes, je siffle toutes les 30 secondes. Le numéro 1 suit le numéro 2 pendant 30 secondes , puis c'est le tour du numéro 2. et vous changez à chaque coup de sifflet.

Celui qui suit l'autre doit faire exactement ce que le premier fait, courir, vite sauter, franchir, s'asseoir, se déplacer à 4 pattes...

Attention vous ne devez jamais vous arrêter.

Critères de réussite

Suivre l'autre et ne jamais s'arrêter de se déplacer

Critères de réalisation

Reproduire les mêmes gestes, ne jamais s'arrêter

Variables didactiques

Durée des changements: 30 secondes, 1 minute

Durée de la course 3, 4, 5, 6 minutes?.

Espace dans lequel les déplacements se font.