

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

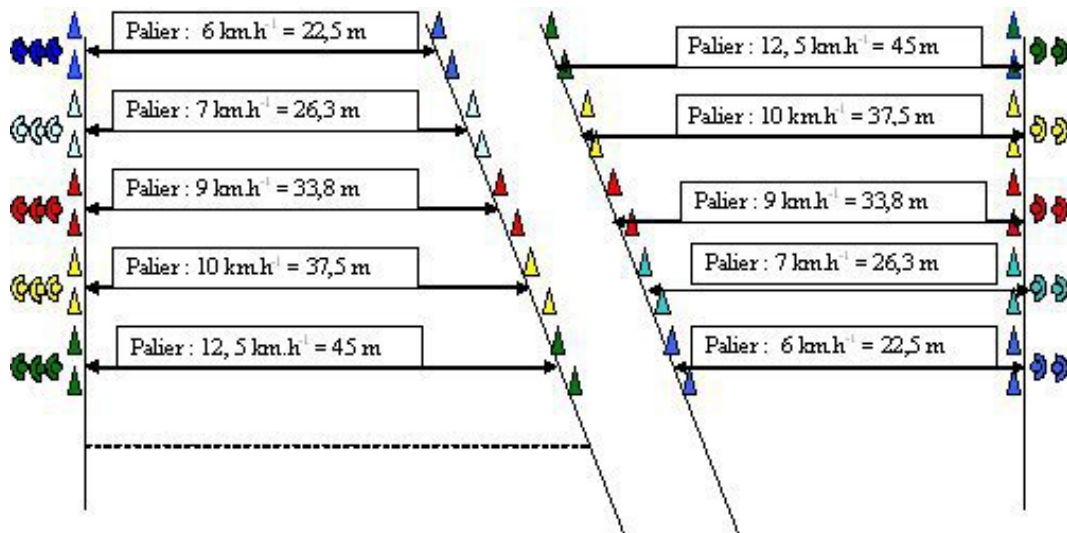
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants sont placés sur un parcours correspondant à leur vitesse de course. En fonction du pourcentage de leur vitesse maximale, les repères sont placés à des distances différentes.

A chaque repère, il y a un carton pour déposer ses lettres

2 séries de 5 fois 2 minutes de course.



Course en navette

Matériel

Caque élève à 4 lettres, Cartons ou boîtes, Plots, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Vous avez 4 lettres à distribuer. Pour mettre la lettre dans le carton, vous devez être devant au moment du coup de sifflet. Si vous êtes en avance ou en retard vous ne pouvez pas mettre votre lettre à la poste. Si vous y êtes au bon moment vous posez une lettre dans la boîte.

Au signal, vous partez pour deux minutes de courses . Nous allons faire 5 courses comme cela puis une autre série de 5 courses

Critères de réussite

Réussir au moins une fois sur les 5 courses à mettre les 4 lettres dans les boîtes.

Critères de réalisation

Courir régulièrement

Trouver le parcours qui convient

Variables didactiques

Variables didactiques

Temps de course (nombre de lettre, perles...) à déposer

Intervalle entre les coups de sifflets (15s, 30s, 1 minute)

Pourcentage de la VMA