

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

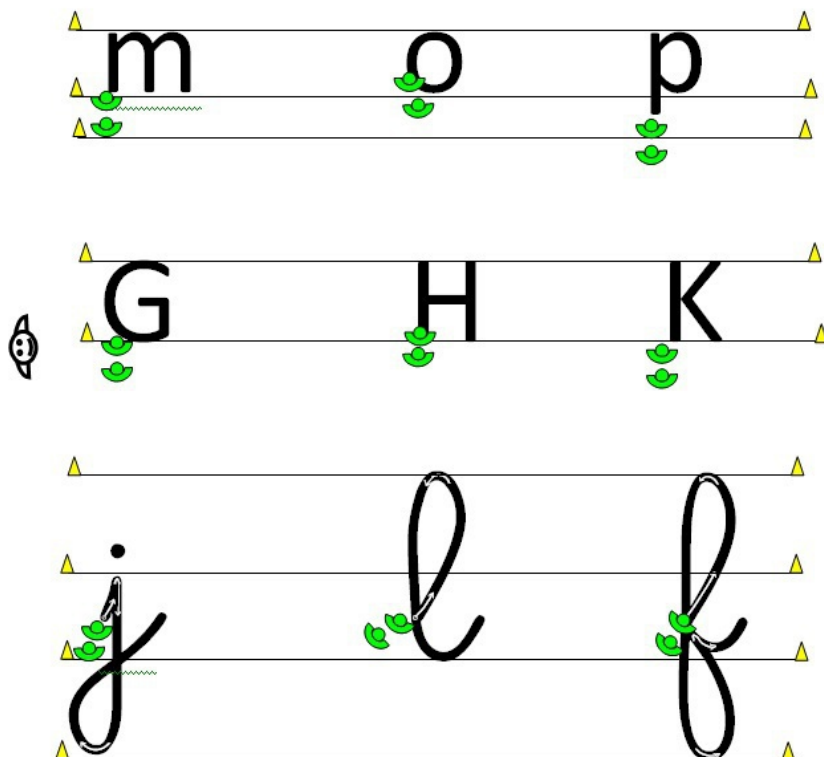
- Échauffement
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les élèves sont répartis par deux sur tout le terrain. Les couples sont fait après une évaluation diagnostique et sont constitués d'élèves de même niveau en course.

Ils doivent nécessairement se déplacer dans tout le terrain.

Le terrain peut être aménagé avec des plots formant des lignes ou non



Écrire sur le terrain

Matériel

une ardoise par élève, plots,

Consigne

Par deux, le N°1 écrit une lettre sur son ardoise et le N° 2 fait de même, sans la montrer à son camarade.

Au signal, à partir de l'endroit où vous vous trouvez, le n°1 écrit en grand sur le terrain, en courant, la lettre qu'il a choisie.

Ils répètent plusieurs fois au besoin la lettre en courant.

Puis c'est au tour du n° 2.

A la fin des deux courses, les élèves écrivent sur leur ardoise la lettre écrite par leur camarade.

Quand ils ont fini, ils recommencent avec une nouvelle lettre

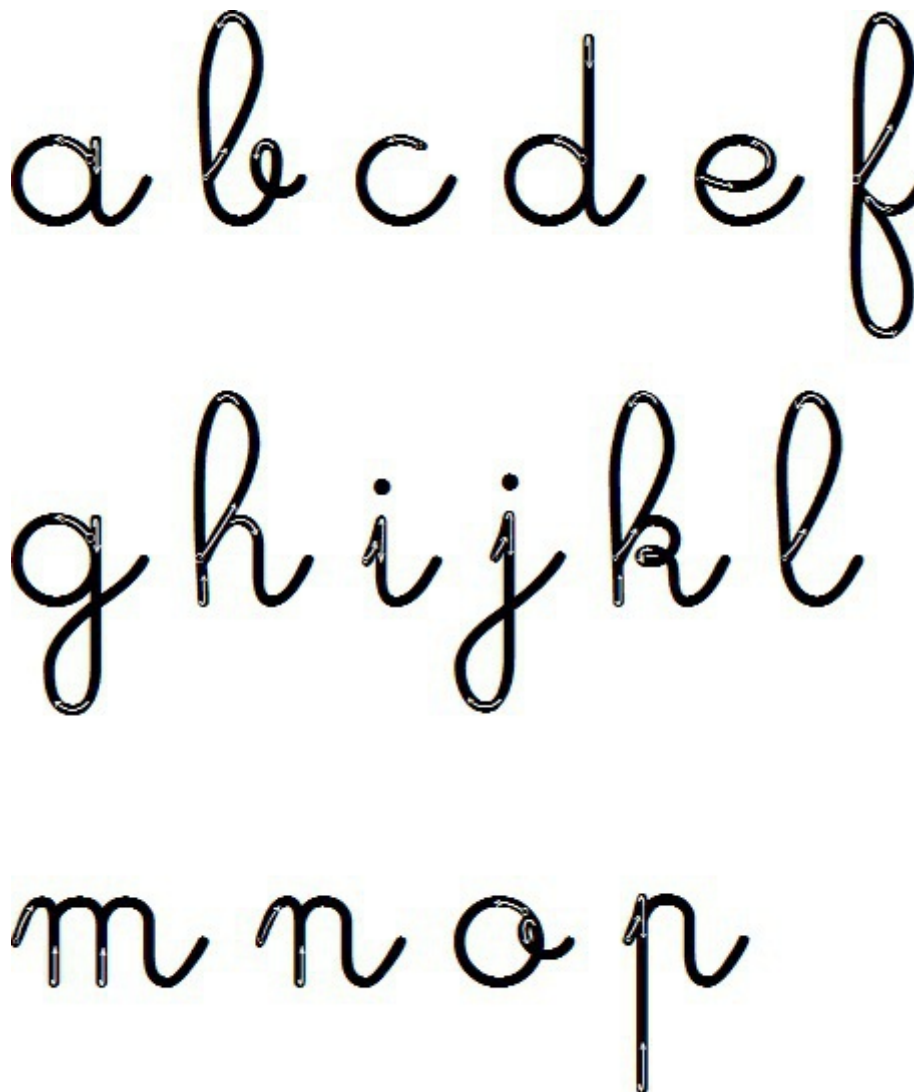
premier temps :

Demander des lettres minuscules d'imprimerie

Deuxième temps demander des lettres en majuscules d'imprimerie

troisième temps :

donner des lettres différentes aux élèves avec le sens d'écriture :



Lettres fléchées 1

q r s t u

v w x y

z

Lettres fléchées 2

Le jeu dure deux minutes.