



Épervier déménageurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

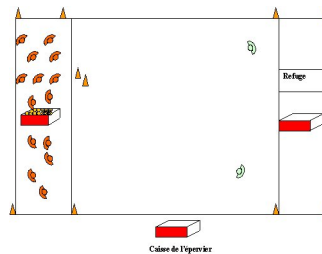
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

Organisation

Dans un terrain délimité, deux élèves sont désignés comme éperviers. Les autres sont des déménageurs qui sont dans leur camp. Ils doivent transporter des marchandises sans se faire attraper par les éperviers jusque de l'autre côté du terrain. Sur le côté du terrain une caisse est reserrés pour les éperviers. Mettre de nombreux objets à transporter pour que les enfants fassent de nombreux aller retour. La distance entre le camp et le refuge doit être de 30 à 50 m pour que les en enfants courent longtemps(3 à 5 minutes de course)



Épervier déménageur

Matériel

dossards pour les éperviers , plots,caisse, nombreux objets

Consigne

"au signal les déménageurs vous pouvez sortir de leur refuge avec un objet et essayer de le porter de l'autre côté du terrain sans se faire toucher par les éperviers.

Si vous vous faites toucher vous devez poser votre objet dans la caisse des éperviers et retourner dans votre camp pour en chercher un autre.

Si vous ne vous êtes pas fait toucher par un épervier, vous posez votre objet dans le trésor des déménageurs et vous retournez en chercher un autre pour recommencer.

Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'objets dans la caisse du refuge des déménageurs.

Attention vous n'avez pas le droit de marcher

Critères de réussite

Niveau 1: s'il y a plus d'objets dans la caisse le trésor des déménageurs que dans la caisse des

niveau 2 : les déménageurs gagnent si les éperviers n'ont pas plus de 4, ou 5, ou 6... objets dans leur caisse

Niveau 3 : les déménageurs gagnent s'il n'y pas plus de deux objets dans la caisse des déménageurs

Critères de réalisation

Courir pendant au moins 5 minutes pas trop vite pour pouvoir amener tous les objets sans marcher

Variables didactiques

Nombre d'éperviers

Taille des objets (gros ils gênent la course, petits c'est plus facile..)

Dimension du terrain, ou distance du refuge : plus le terrain est grand plus le temps de course sera important, plus il est petit, plus le jeu s'apparentera d'un jeu de course de vitesse