

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 (travail en puissance)
- 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.

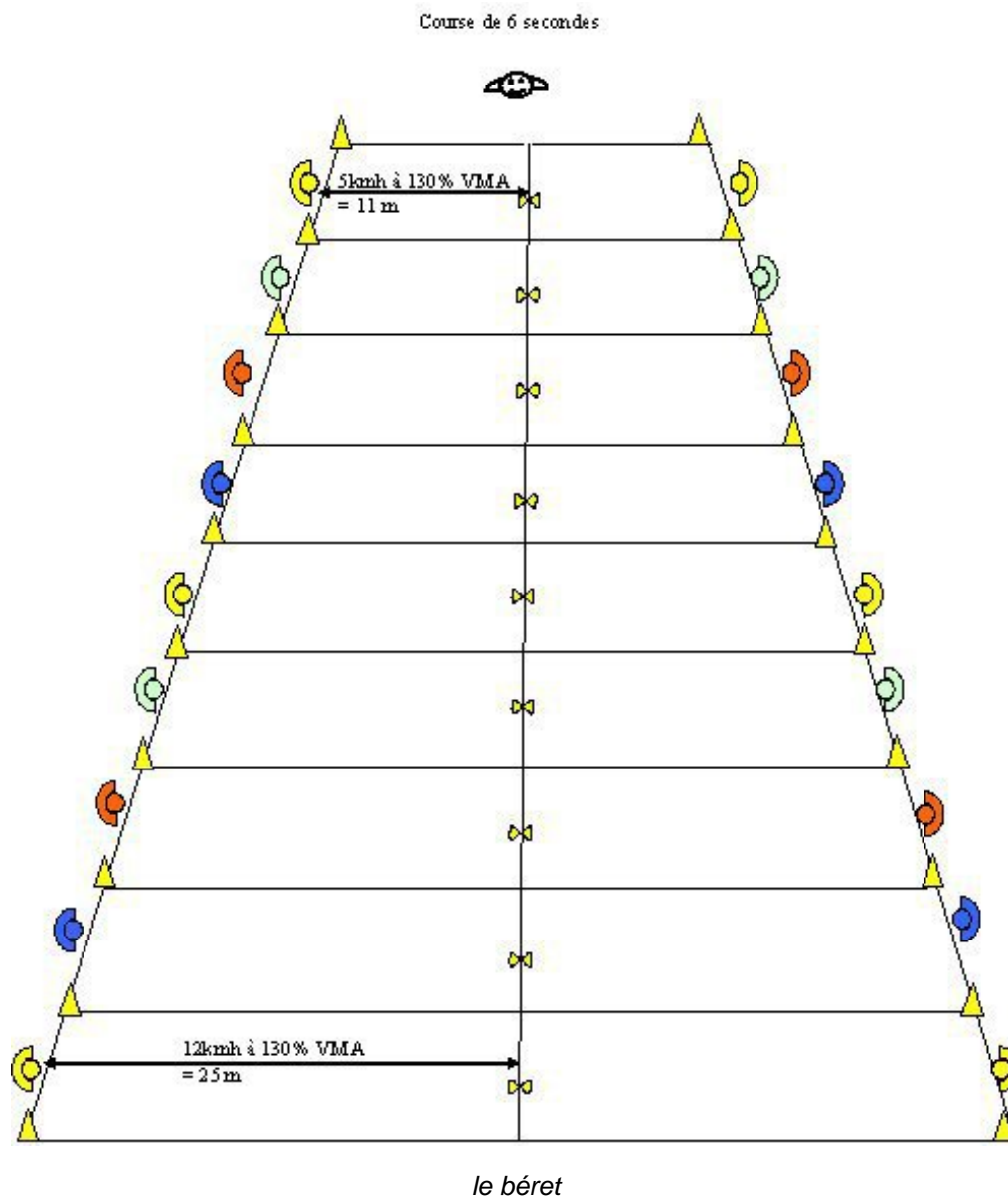
Organisation

Les élèves sont sur deux lignes distantes de 10 à 15 m Les distances sont calculées en fonction de la VMA des enfants. Elles sont donc différentes.

Chaque élève reçoit un numéro de 1 à 4. Les élèves sont opposés 1 contre 1. Chaque couple de joueurs a un foulard placé entre les deux lignes à égale distance.

Le jeu dure pour que chaque enfant ait fait au moins 8 courses entrecoupées de 8 marches pour revenir se replacer. Entre deux jeux, il est possible de marcher pendant 2 minutes, puis de refaire une autre série en changeant par exemple de vis à vis.

Il est possible de faire une première série de 3 parties, puis après un repos de 5 minutes une deuxième série de 8 courses.



Matériel

foulards de couleurs différentes, plots, sifflet

Consigne

Je vais appeler un numéro, alors ceux qui ont ce numéro courent vite vers le foulard qui se trouve entre les deux lignes et essaient de le ramener dans leur camp sans se faire toucher par leur adversaire.

Quand vous avez fini vous revenez vous placer en marchant vers votre ligne de départ. Attention nous allons faire 8 courses, Les gagnants sont ceux qui ont ramenés le plus grand nombre de béret sans se faire toucher.

Nous allons faire 2 parties. Pour la deuxième partie vous pourrez changer d'adversaire amis attention prenez en un de votre force.

Critères de réussite

Revenir dans son camp avec le foulard sans être touché

Critères de réalisation

- Être attentif aux ordres du maître
- Être dans une position de départ favorable à un départ rapide
- Établir un stratégie pour ramener le foulard sans se faire toucher si les deux adversaires arrivent en même temps vers le foulard

Variables didactiques

- La distance entre les lignes donc le temps de course
- La position de départ
- L'avertissement pour les élèves appelés : attention j'appelle le numéro... ou seulement numéro...