



Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

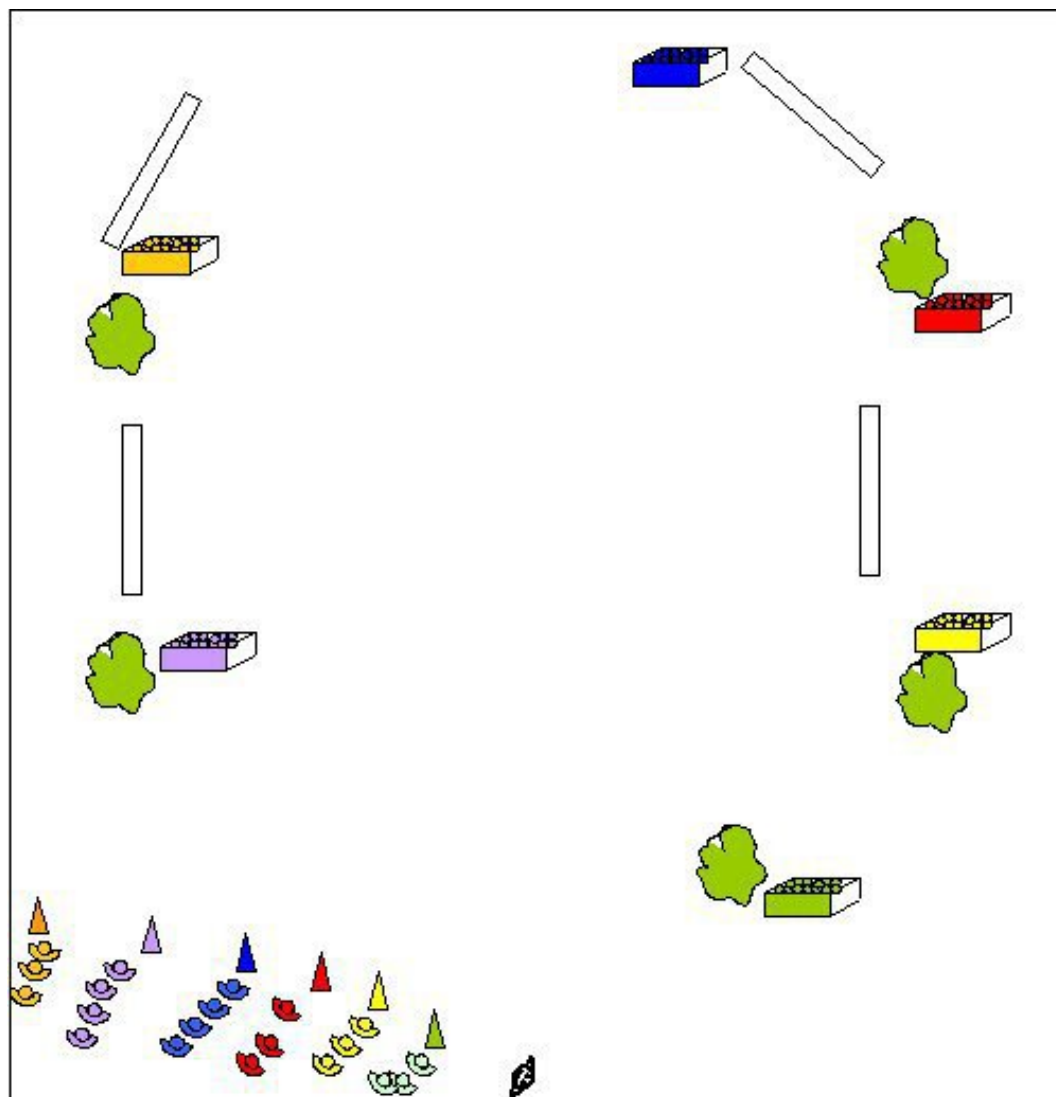
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.

Organisation

L'espace, cour, jardin public est organisé avec des points repérés par les élèves. A chaque point est placé une caisse avec des objets de couleurs différentes. Les élèves sont au départ placés en face d'un plot de la couleur du parcours qu'ils ont choisi...



Les itinéraires

Matériel

Objets de couleurs différentes, caisses

Consigne

Vous allez courir pendant 6 minutes (7, 9 11, ou 12 minutes).

Vous choisissez au départ un parcours de couleur. Au signal de départ vous courez pour aller chercher un objet dans la caisse de votre couleur et vous revenez faire le tour du plot correspondant.

Vous courez pendant le temps prévu et vous devez

- soit faire le plus de parcours de votre couleur (le plus grand nombre d'objets de la même couleur dans le temps imparti
- soit faire un parcours en essayant de prendre un objet de chaque couleur et de faire le plus de collier avec un objet de chaque couleur

Critères de réussite

courir la plus grande distance, faire le collier le plus long

Critères de réalisation

courir lentement pour courir longtemps

Variables didactiques

Distance entre les plots et les caisses

Durée de la cours

Prendre des objets d'une seule couleur

Prendre des objets de plusieurs couleurs