



Courir en montant les genoux

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.

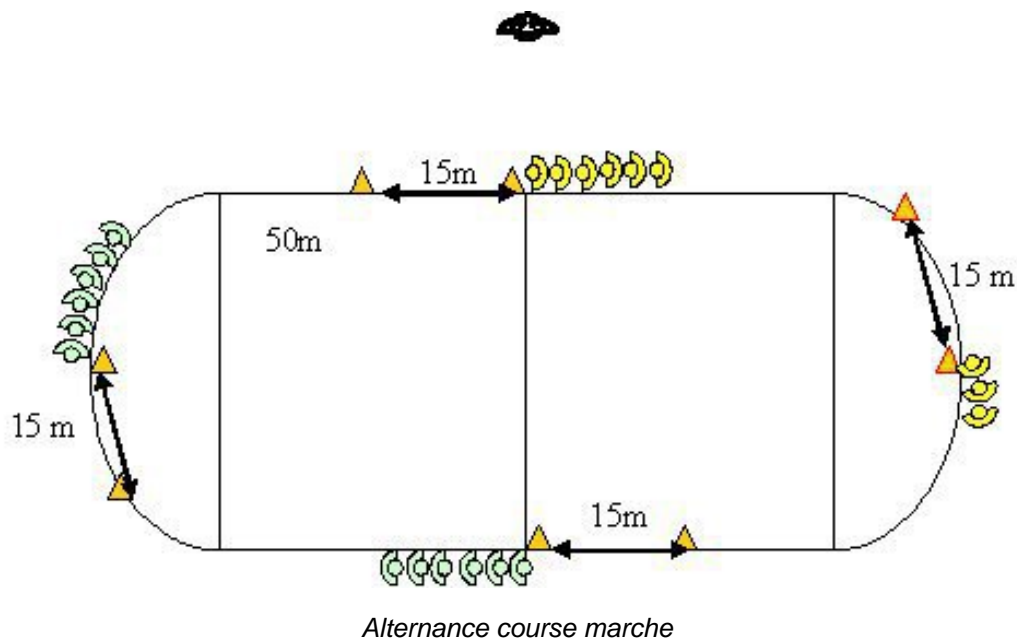
Objectifs

- Échauffement
- 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

Travail individuel :

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en marchant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.



Matériel

- * sifflet
- * cônes

Consigne

Pendant 2 minutes, au signal les 4 groupes se déplacent. Au signal les vous courez sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) en montant les genoux puis en marchant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les marches.



Courir en montant les genoux

Critères de réussite

Enchaîner marche et course, Réussir à courir genoux haut sur au moins une longueur

Critères de réalisation

Les genoux montent devant

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée des genoux

Apprentissage : imitation, observation, conseils, répétition, rythme