

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

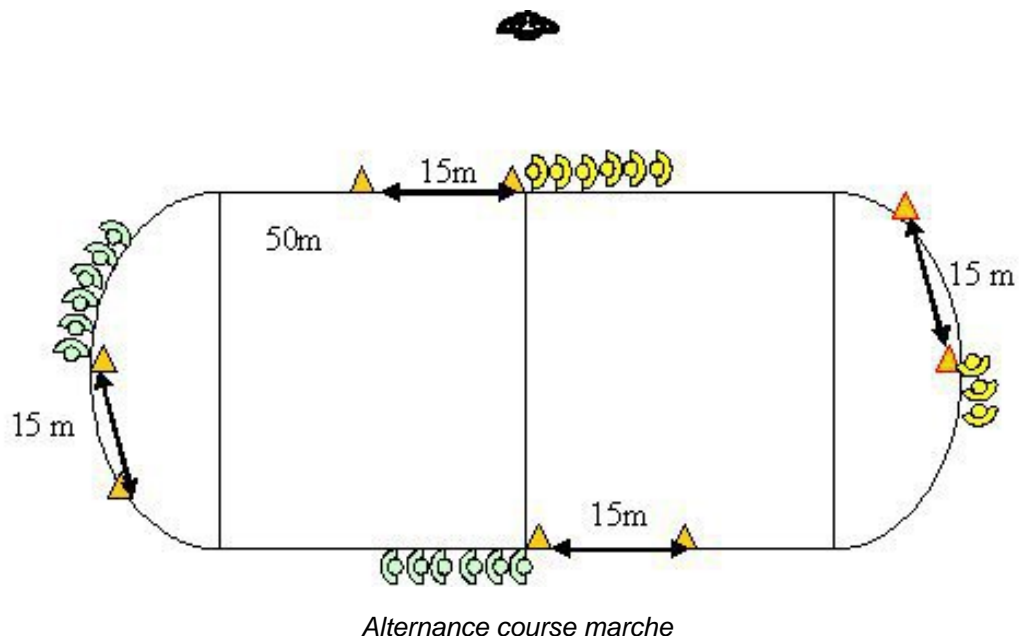
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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

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 trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

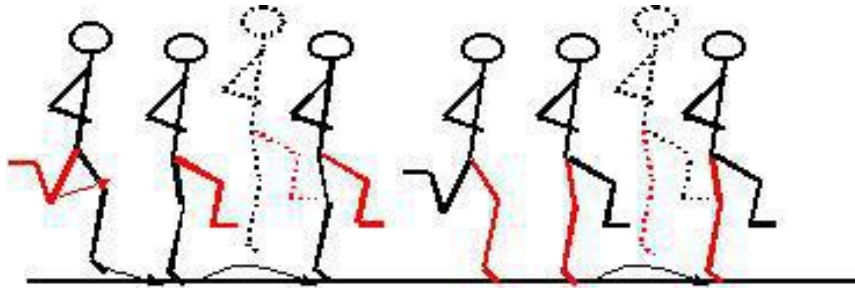


Matériel

Plots, Sifflet Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en pas de sioux sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes



Courir en pas de sioux

Critères de réussite

Enchaîner marche et course
Réaliser le pas de sioux

Critères de réalisation

La course est rythmée
Course plutôt sur la pointe des pieds
On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que le genou monte bien et que l'impulsion est bien verticale, fesses serrées

Variables didactiques

Dimensions du terrain
Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes
Hauteur de la montée des genoux
Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de