

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Évaluation en cours d'apprentissage
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

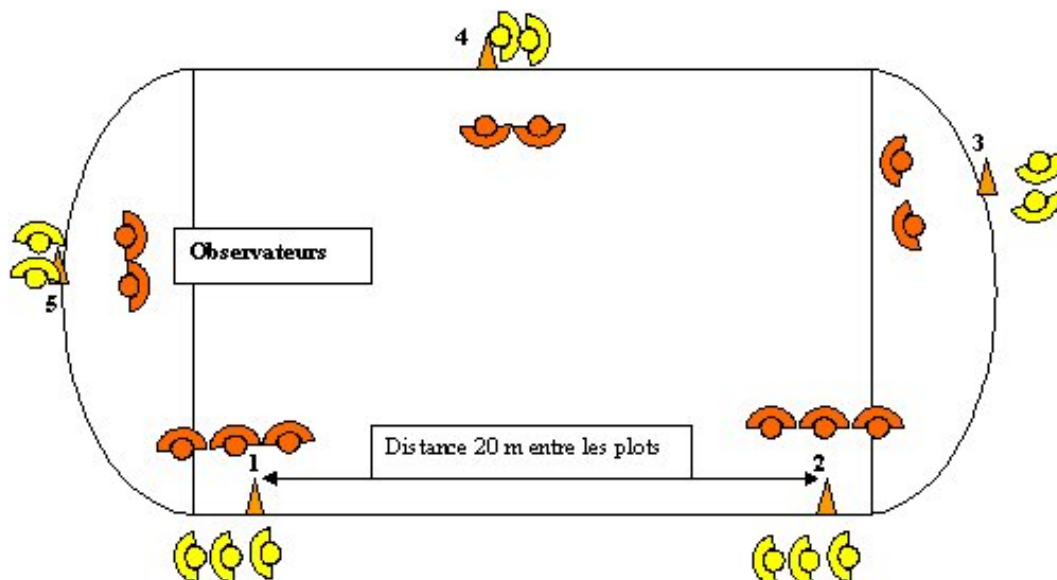
Organisation

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (rôle des coureurs des observateurs).

La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)

Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma distants de 20m.

Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.



courir 6 minutes

Matériel

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Pour les coureurs

Vous courez à votre allure pendant 6 minutes. Vous essayez de courir régulièrement. Chaque fois que vous marcherez ce sera considéré comme un arrêt et votre observateur le notera. Le but est de courir la plus grande distance dans un temps que vous choisissez, votre contrat peut être de

6 minutes, 7 minutes, 8 minutes, 9 minutes, 10, minutes, 11 minutes, 12 minutes

La fiche d'observation entre dans le "carnet de suivi en course" de l'élève.

Pour les observateurs :

- 1- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un tour est fini
- 2- Indiquez le nombre d'arrêts (marche pendant la course)
- 3- Inscrire le temps de course du partenaire observé : T =minutessecondes
- 4- Entourez le niveau de la foulée

Remarques plusieurs renseignements sont nécessaires :

le temps de course

le nombre de tours effectués.

Vous pouvez noter également, le nombre de plots en plus du dernier tour (plus de précision pour le calcul de la vitesse, et le type de foulée de course du coureur observé.

Les groupes de niveaux seront constitués à partir des différentes vitesses des élèves.

Critères de réussite

Vous avez réussi lorsque vous avez à la fin votre course respecté votre contrat (en disant et en temps ou seulement en temps de course

Critères de réalisation

Coureur :

- Courir régulièrement
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades ou l'accélération des camarades

Observateurs :

- Noter les tours au fur et à mesure effectués, à chaque fois ligne franchie mettre une croix dans la case
- Noter le temps de course si besoin
- noter le nombre de plot en plus du dernier tour si possible
- Évaluer le niveau de la foulée

Variables didactiques

Distance pour un tour (un tour de stade est égal à 400m)

Durée du contrat : de 6 minutes à 12 minutes en cycle 2, il peut être de 8 à 15 minutes en cycle 3

Nombre de répétition du test pour obtenir un minimum d'arrêts et une course de plus en plus régulière

fiche d'observation

Mettre une croix lorsque un tour est terminé

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14


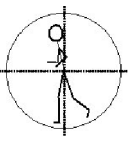
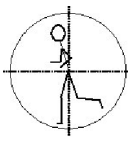
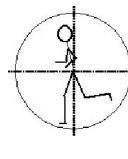
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

1 plot	2 plots	3 plots	4 plots	5 plots

Cochez une case à chaque arrêt "ou temps de marche

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entoure la forme de la foulée de ton camarade

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 2</i>	 <i>Niveau 3</i>	 <i>Niveau 4</i>