



Activité : Course longue

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Compétence en fin de cycle

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...).

Répartition des situations dans l'unité d'apprentissage

- Séance 1 : La course aux couleurs
- Séance 2 : La course aux couleurs
- Séance 3 : Grand mère Kal
- Séance 4 : Grand mère Kal
- Séance 5 : Grand mère Kal
- Séance 6 : La course aux couleurs
- Séance 7 : La rivière aux crocodiles
- Séance 8 : La rivière aux crocodiles
- Séance 9 : La rivière aux crocodiles
- Séance 10 : course poursuite
- Séance 11 : course poursuite
- Séance 12 : La course aux couleurs

Situations

La course aux couleurs	Page 2
Grand mère Kal	Page 4
La rivière aux crocodiles	Page 6
Course poursuite	Page 9



La course aux couleurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées
Se repérer et se déplacer dans l'espace

Compétence de fin de cycle

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

Objectifs

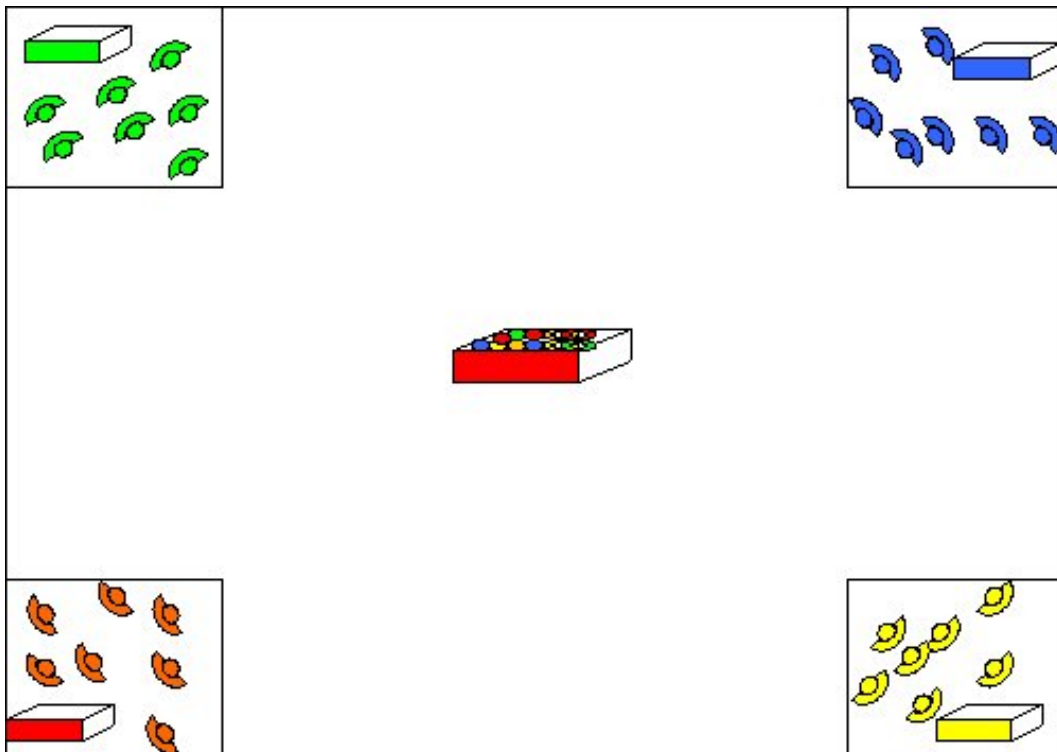
- - reconnaître les couleurs
- - différencier les couleurs
- - s'identifier à un groupe par des couleurs
- courir longtemps

Organisation

Les enfants sont répartis en 4 groupes, à chaque groupe correspond une couleur.

Chaque groupe a une caisse dans un coin identifiée par une couleur.

Au centre dans une grande caisse se trouvent des objets . Il y a autant d'objets pour chaque couleur.



La course aux couleurs

Matériel

Foulards, 5 caisses, objets de 4 couleurs en nombres identiques(4 à 5 par enfants) : balles, anneaux, cubes, foulards...

Consigne

Au signal du maître les joueurs de chaque équipe vont chercher un objet de la couleur de leur équipe au centre du terrain et le ramène dans leur caisse.

Le jeu se termine quand tous les objets d'une couleur ont été mis dans la bonne caisse.

Critères de réussite

Prendre les objets de la bonne couleur le plus vite possible

Ne pas s'arrêter de courir

Critères de réalisation

- reconnaître les couleurs
- ne pas prendre les autres couleurs
- comparer sa couleur de foulard (dossard) avec les objets...
- courir et repartir pour finir le jeu le plus vite possible mais pas trop vite pour courir tout le temps et pouvoir finir le jeu

Variables didactiques

Distance entre les caisses

Nombre d'objets

Nombre de couleurs

Seulement des objets des 4 couleurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées
Se repérer et se déplacer dans l'espace

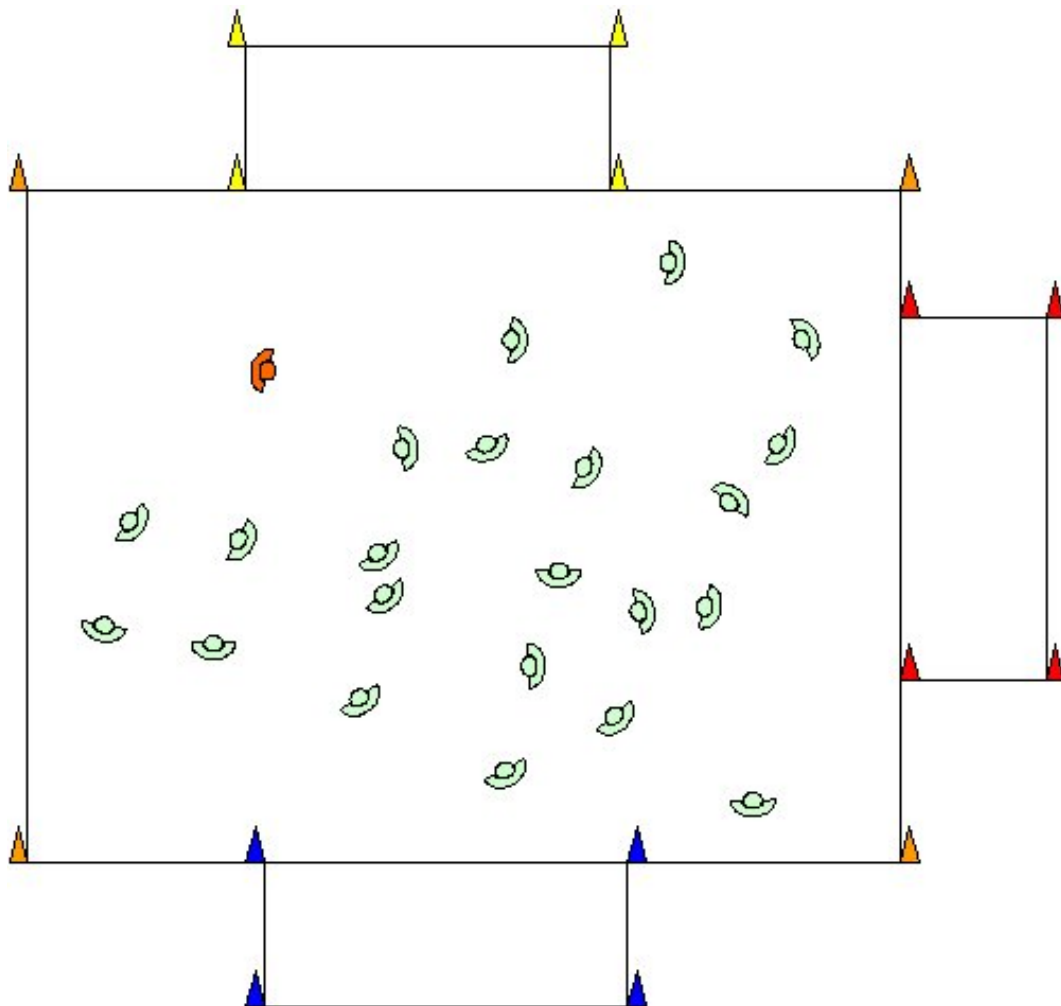
Compétence de fin de cycle

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

Organisation

Un terrain délimité, sur lequel sont matérialisés trois refuges, un bleu, un rouge, un jaune. Un enfant est désigné pour être "grand mère Kal".

Grand Mère Kal désigne à l'île de la Réunion une personne qui fait peur aux enfants.



Grand mère Kal

Matériel

Plots, foulards, sifflet ou tambourin

Consigne

Les enfants se promènent partout dans le terrain, sauf dans les refuges. Un enfant est désigné pour être grand-mère Kal. Les enfants se promènent.

Un enfant désigné interroge (le faire faire à tour de rôle) "grand mer kal quelle heure il est ? 3

Grand mère kal répond une heure , deux heures,jusqu'au moment où elle choisit de dire minuit.

Elle doit alors dire "minuit refuge bleu" Les enfants doivent alors s'enfuir pour rejoindre la maison bleue.

Si Grand mère Kal attrape des enfants ils deviennent ses adjoints prennent un foulard et peuvent à l'appel suivant poursuivre les enfants.

Le but du jeu est pour grand mère Kal d'avoir le plus d'adjoints possible après 5 appels. Pour les enfants le but du jeu est de ne pas devenir adjoint de Grand mère Kal.

Critères de réussite

- ne pas devenir adjoint de grand mère Kal

Critères de réalisation

Les enfants

- réagir vite à un signal
- courir esquiver feinter
- courir attraper
- anticiper
- varier ses déplacements
- se positionner par rapport aux refuges et à Grand mère kal et ses adjoints.

Grand mère Kal et les adjoints

- se positionner par rapport au refuge que l'on va appeler
- se fixer un ou plusieurs joueurs sans se laisser distraire et leur couper la route du refuge



La rivière aux crocodiles

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées
Se repérer et se déplacer dans l'espace

Compétence de fin de cycle

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

Objectifs

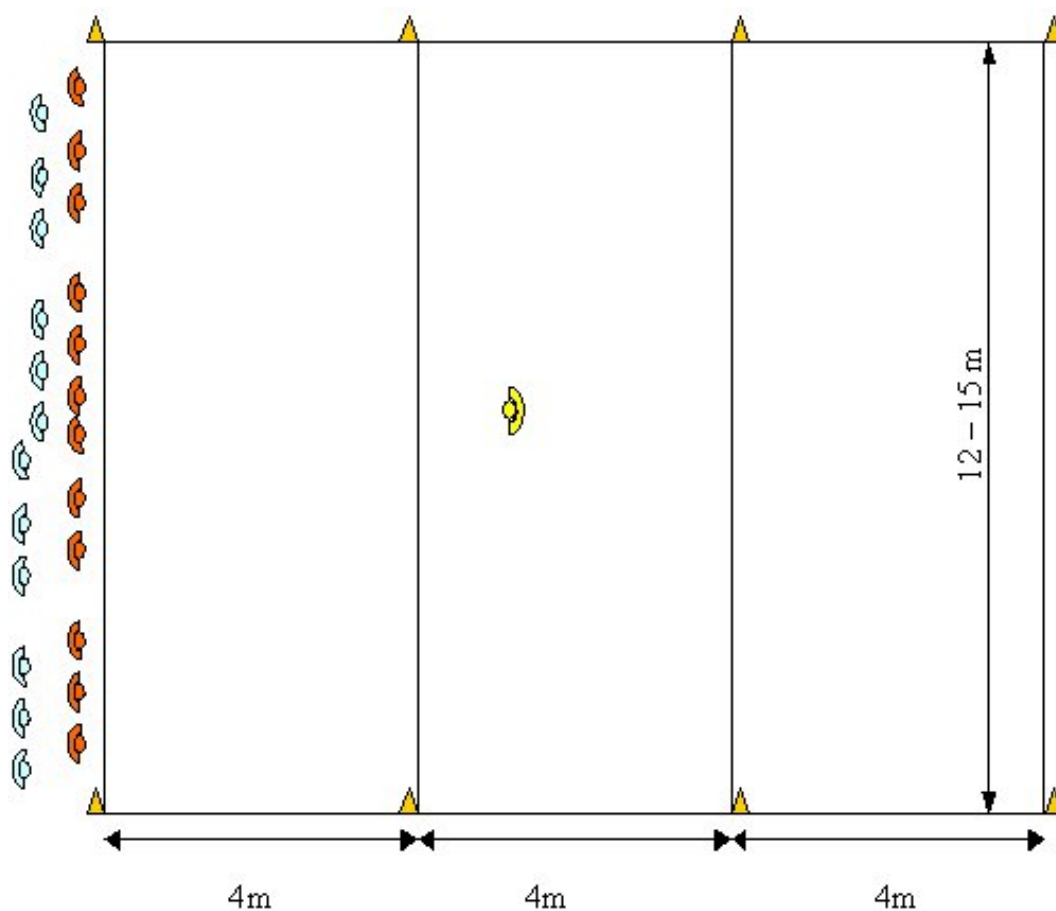
amélioration des capacités aérobie des enfants
courir de nombreuses fois

Organisation

Terrain partagé en 3 zones : 1 rivière et 2 berges à l'aide des cordes et des plots.

1 élève au centre du terrain (crocodile) dans la zone délimitée qu'il ne doit pas quitter .

Les autres élèves (gazelles) à l'extrémité du terrain et doivent traverser la rivière pour rejoindre l'autre bout de terrain sans se faire toucher.



La rivière aux crocodiles

Matériel

tambourin, maracas, craie, plots, chronomètre, cordes

Consigne

Gazelles : " A mon coup de sifflet, vous devez traverser la rivière sans vous faire toucher par le crocodile. Si vous vous faites toucher, vous vous arrêtez tout de suite et vous devenez un crocodile. Le gagnant est la gazelle qui reste la dernière sur le terrain "

Crocodile(s) : " les crocodiles doivent toucher le plus de gazelles possible sans sortir de la rivière. "

Critères de réussite

Crocodile(s) : attraper le plus possible de gazelles par traversée.

Gazelles : ne pas se faire toucher en traversant la rivière.

Critères de réalisation

Gazelles :

- Anticiper les mouvements de l'adversaire.
- Feinter. Esquiver. Courir vite.
- Regarder les espaces libres
- courir vite en évitant le(s) crocodile(s),
- Anticiper sur le déplacement du (des) crocodile(s),
- Prendre des informations par rapport à l'espace

Crocodile(s) :

- attraper,
- se déplacer rapidement,
- anticiper sur le déplacement des gazelles,
- repérer celles qui courent le moins vite,
- rester dans sa zone,
- respecter les consignes

Variables didactiques

Distance entre les berges,
Largeur de la rivière

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées
Se repérer et se déplacer dans l'espace

Compétence de fin de cycle

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

Objectifs

courir longtemps en suivant l'autre, adapter sa course aux obstacles

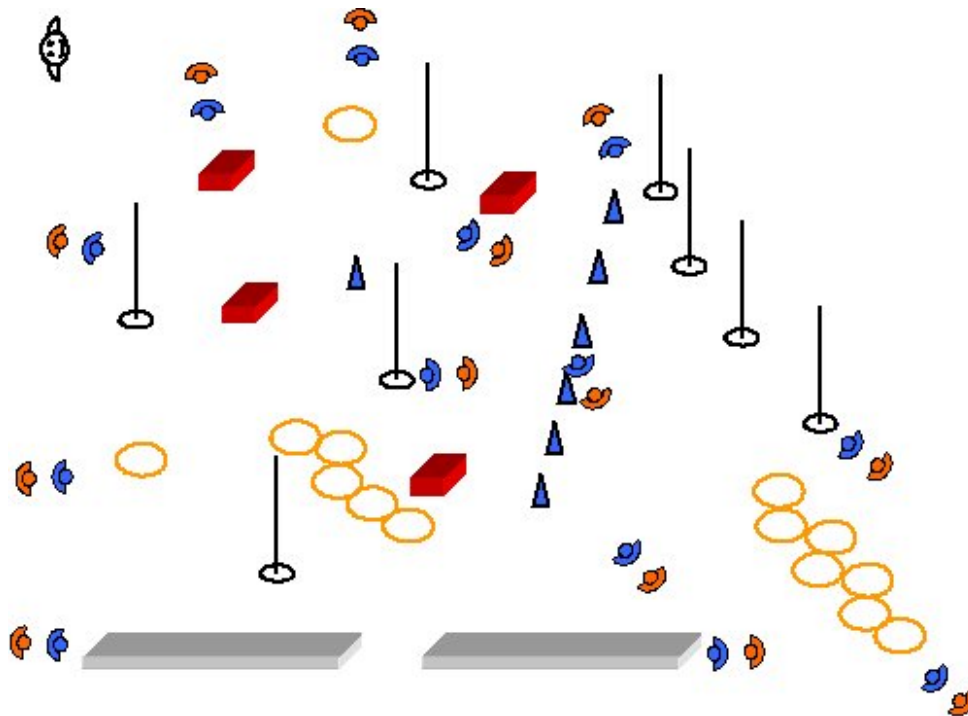
Organisation

Des plots, caisses, cordelettes, cerceaux, chaises, ... sont dispersés dans l'espace de course. Les élèves sont par deux.

Le magnétophone est placé pour que les enfants puissent l'entendre de partout sur le terrain. La musique dure 2 minutes. (Comptines répété, musique pour enfant...)

La musique aura été au préalable écoutée en classe

Une première course est organisée, puis les enfants sont regroupés pour discuter sur "comment il faut faire pour réussir?", puis après 3 minutes de repos les rôles sont inversés.



course poursuite

Matériel

Caisses, plots, cerceaux, cordes, chaises..
Dossards,
Tambourin
Magnétophone.

Consigne

"Vous allez courir longtemps. Vous devez courir en vous suivant sans vous perdre dans toute la cour. Vous commencez quand la musique démarre et vous écoutez bien la musique pour vous arrêter à la fin.
Quand on a fini de courir on se regroupe et vous allez dire comment vous avez couru."

Critères de réussite

Courir tout le temps de la musique, suivre son partenaire.

Critères de réalisation

Ne pas courir trop vite
Attendre l'autre
Passer partout pour s'amuser
Écouter la musique pour savoir quand ce sera la fin

Variables didactiques

Temps de course
Signal de milieu de course
Changement de rôle en milieu de course