



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 : les déménageurs
- Séance 2 : les déménageurs
- Séance 3 : Courir aussi vite que
- Séance 4 : Le temps du sablier
- Séance 5 : Le temps du sablier, Courir aussi vite que
- Séance 6 : Le passage de la rivière
- Séance 7 : Le passage de la rivière
- Séance 8 : Choisir son parcours
- Séance 9 : courir moins vite que, courir plus vite que
- Séance 10 : le temps du sablier
- Séance 11 : les déménageurs
- Séance 12 : le passage de la rivière

Situations

<u>Les déménageurs</u>	Page 2
<u>Le temps du sablier</u>	Page 4
<u>Courir aussi vite que</u>	Page 6
<u>Le passage de la rivière</u>	Page 8
<u>Choisir son parcours</u>	Page 10
<u>Courir moins vite que et plus vite que</u>	Page 12



Les déménageurs

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

Organisation

Dans un terrain délimité, les élèves sont des déménageurs qui sont dans leur camp. Ils doivent transporter des marchandises jusqu'à l'autre côté du terrain.

Les élèves sont par groupes de couleur

Matériel

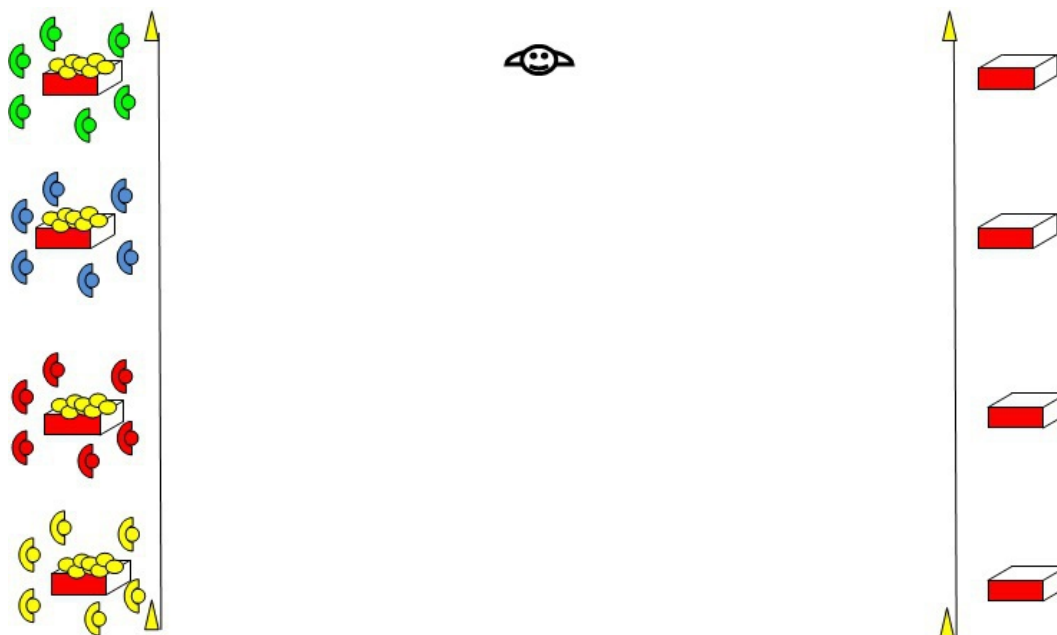
Caisses, objets divers à transporter, plots, sifflet,

Consigne

Chaque équipe est dans son refuge au début du jeu.

Au signal du maître les déménageurs peuvent sortir de leur refuge avec un objet et le porter de l'autre côté du terrain. Ils reviennent en chercher un autre, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus

Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'objets dans la caisse du refuge des déménageurs.



Les déménageurs

Critères de réussite

Réussir à déménager toute sa caisse

Critères de réalisation

Ne pas courir trop vite, s'économiser pour transporter tous les objets

Variables didactiques

Nombre d'objets

Distance entre les refuges et les caisses vides



Le temps du sablier

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

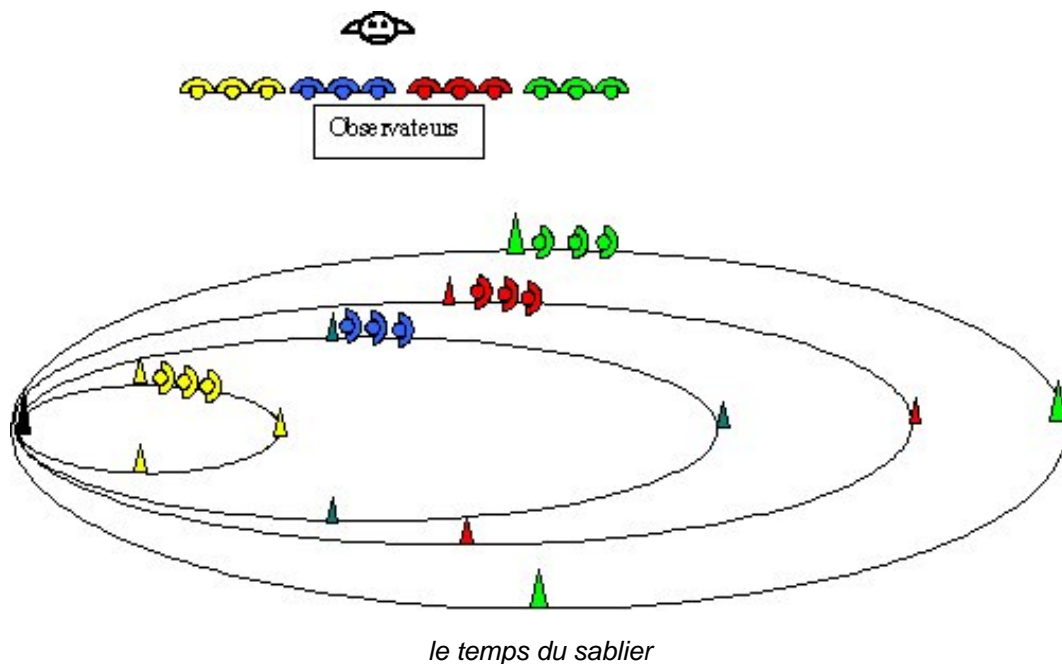
Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées
Se repérer et se déplacer dans l'espace

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

Le terrain est organisé en plusieurs parcours de longueur différentes. Les enfants sont organisés par paire un coureur et un observateur. Les observateurs ont une réserve de perles et un fil. Chaque fois que le coureur passe devant eux il mettent une perle sur leur collier. Un sablier d'une durée de 2 minutes a été construit avec les enfants ou présenté aux enfants.



Matériel

Plots de couleurs différentes
Sablier construit avec les enfants
Colliers et perles

Consigne

Les coureurs : "nous avons construit un sablier, vous allez essayer de courir tout le temps du sablier sans vous arrêter. . Pour cela vous allez choisir un parcours jaune, bleu, rouge ou vert. Si quelqu'un est trop fatigué il s'arrête. Vous essayez de courir ensemble, c'est à dire que tout le monde devrait être en même temps devant un plot".

Les observateurs : "chaque fois que votre camarade passe devant vous , vous mettez une perle sur votre collier. On regardera à la fin combien chaque enfant à fait de tours, c'est à dire combien il y a de perles sur son collier".

Au bilan si certains n'ont pas pu respecter le temps du sablier, leur demander de courir plus doucement.

Si certains ont fait un grand nombre de tour, leur demander de courir sur un circuit plus long.

Critères de réussite

Courir sans s'arrêter

Critères de réalisation

Courir lentement

Choisir un parcours adapté à sa force

Les enfants font le même nombre de tours mais des distances différentes

Variables didactiques

Durée du sablier

Dimensions des différents parcours



Courir aussi vite que

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

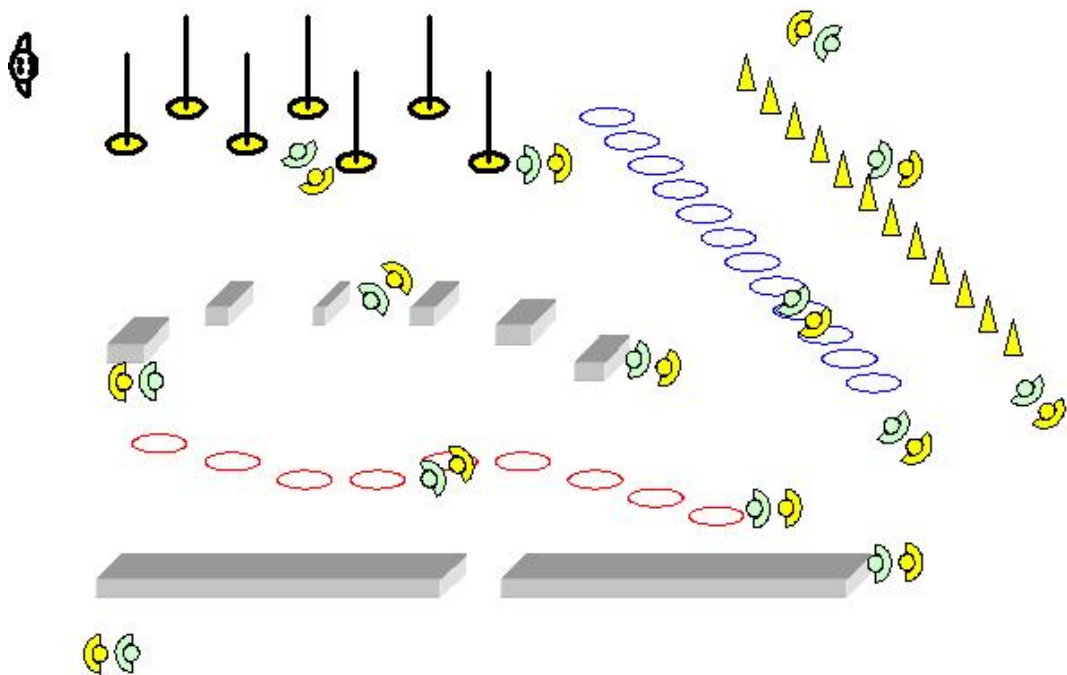
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

Objectifs

Comprendre la notion de aussi vite que (à différentes vitesses)

Organisation

Les enfants sont par deux dans un espace aménagé.



courir aussi vite que

Matériel

Plots, poteaux, caisses, cordes, tapis,

Consigne

"Au signal, vous courez par deux en vous suivant. Au second signal, vous changez de meneur. Le deuxième doit toujours courir aussi vite que le premier.

Attention quand on change de parcours (les plots, les poteaux, les cordes, les tapis, l'herbe..., on doit changer de vitesse.

Critères de réussite

Suivre l'autre et changer de vitesse quand il le faut

Critères de réalisation

ne pas aller trop vite

Ne pas dépasser quand on est deuxième, ne pas se laisser distancer

Variables didactiques

Distance, forme du parcours

Durée (1, 2 ou 3 minutes)

Fréquence des changements de meneur



Le passage 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

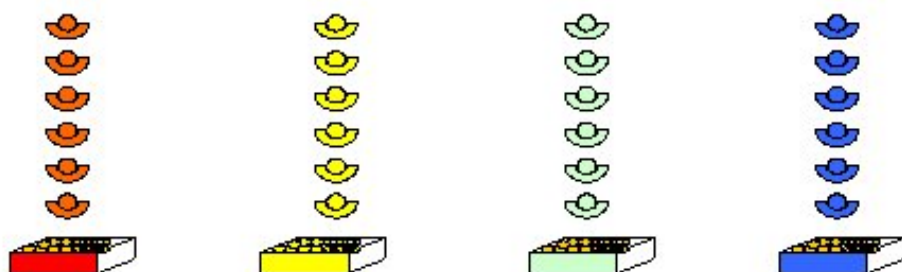
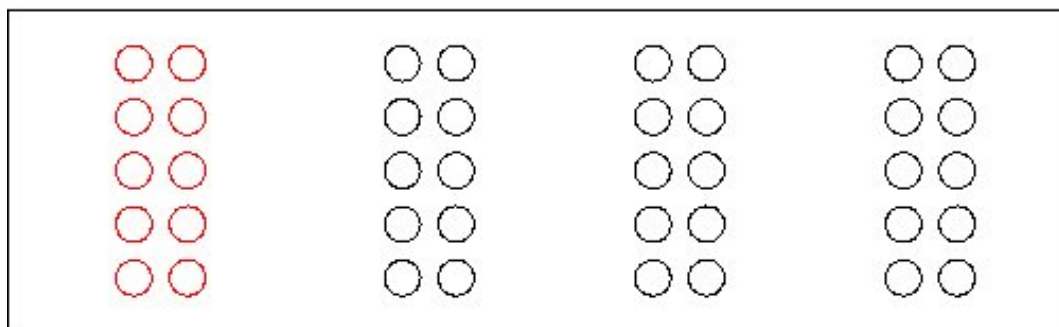
Objectifs

Courir longtemps, sauter, transporter, comprendre les règles d'un jeu d'équipe

Organisation

Les enfants sont en équipe de 4/5 joueurs.

Ils sont placés d'un côté d'un espace délimité qui représente une rivière. Ils ont une caisse d'objets à côté d'eux.



Le passage de la rivière

Matériel

Cerceaux plats ou petits tapis de gymnastique, nombreux objets : anneaux, ballons, cartons, balles, foulards...

Consigne

Vous devez transporter vos provisions (objets dans la caisse de l'autre côté de la rivière sans vous mouiller les pieds.

Vous pouvez sauter de rocher en rocher.

Le jeu commence au signal et se termine quand une équipe a transporté tous ses objets de l'autre côté de la rivière.

Si on tombe dans la rivière on repart au départ.

On ne peut être qu'un seul à la fois sur un rocher.

On revient en sautant également de rocher en rocher.

Critères de réussite

transporter tous ses objets le plus vite possible

Critères de réalisation

Sauter de rocher en rocher : foulée bondissante, pieds joints

Ne pas prendre un chemin compliqué (grande distance entre les rochers)

Construire un chemin aller et un chemin retour

Ne pas perdre son objet en sautant

Courir longtemps

Variables didactiques

Nombre de rochers

Distance à parcourir dans la rivière

Distance entre les rochers

Nombre d'objets

Taille des objets



Choisir son parcours

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

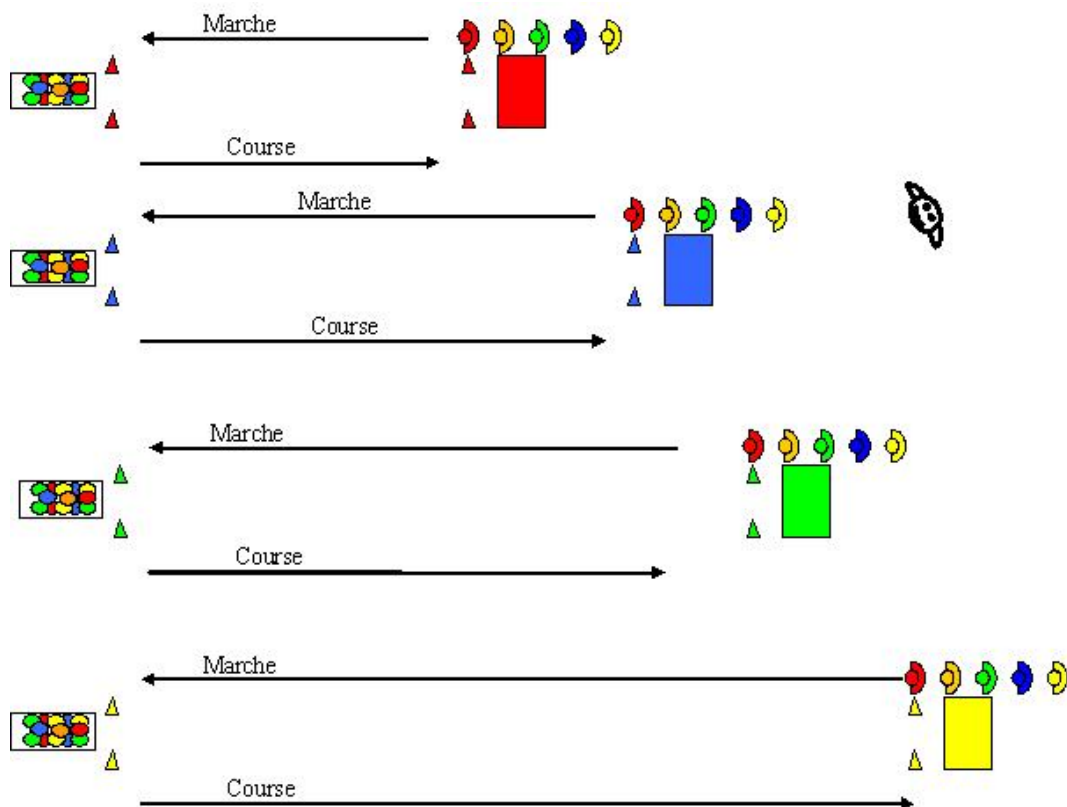
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

Objectifs

Distinguer course rapide et marche
Choisir son parcours en fonction de son temps de course
Cette situation peut servir d'évaluation diagnostique

Organisation

Les enfants se répartissent sur différents parcours en fonction de la tâche. L'espace est aménagé avec des caisses vides et des caisses avec des objets de différentes couleurs dans chaque caisse mais de en nombre identique (5, 6, 7 ou 8) par enfant. Les enfants doivent transporter tous les objets correspondant à leur couleur, pendant le temps du sablier. Les distances sont à calculer en fonction de la durée du sablier.



choisir son parcours

Matériel

Petits objets (perles ou legos ou anneaux...)

Consigne

"Les enfants , vous choisissez une couleur, en fonction de la distance entre les deux caisses. Vous devrez pendant le temps du sablier transporter tous les objets de votre couleur d'une caisse à l'autre, mais pour aller chercher l'objet, vous marchez, et pour revenir avec l'objet vous courez vite. Lorsque le sablier est terminé, on compte le nombre d'objet que vous avez transporté. Si vous avez transporté tous les objets c'est bien, si vous avez terminé bien en avance, vous changerez de parcours la prochaine fois. L'équipe qui gagne est celle qui aura transporté tous ses objets en respectant la consigne de marche et de course"

Critères de réussite

Transporter tous les objets pendant le temps du sablier. Ne pas avoir fini trop tôt.

Critères de réalisation

Choisir un parcours adapté à ses possibilités

Variables didactiques

Distance, nombre d'objets et durée du sablier



Courir moins vite que et plus vite que

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

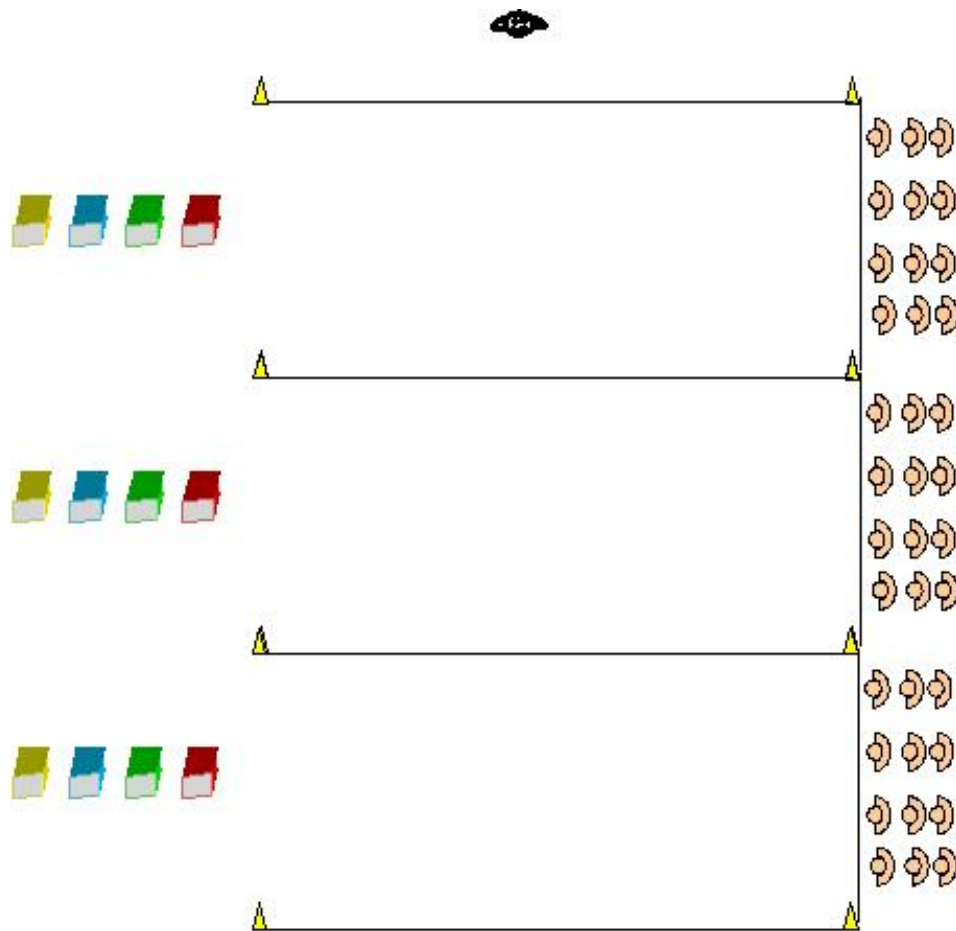
Comprendre que l'on court moins vite que certains et plus vite que d'autres

Organisation

Deux lignes séparées de 12 à 15 mètres. Les enfants sont par 4 dans un espace. Au bout du terrain 4 boîtes sont posées dans chaque couloir. Si vous n'avez pas assez d'espace, organisez la classe en deux ou trois vagues.

Chaque enfant tient à la main une fiche avec son prénom.

Pour la course suivante, il est possible de regrouper les plus forts dans un groupe, puis les 2èmes, puis les 3èmes et enfin les 4èmes. (on peut en 4 à 5 courses obtenir un classement de ses élèves). Il est possible également de seulement changer les groupes au hasard. Les enfants alors peuvent se classer en "je cours plus vite que mais moins vite que" (sauf pour le plus fort).



Courir moins vite que et courir plus vite que

Matériel

- Plots
- Lignes
- Tambourin
- Fiche d'identité pour chaque élève

Consigne

"Celui qui arrive le premier met sa fiche dans la première boîte (boîte rouge), celui qui arrive deuxième met sa fiche dans la boîte suivante boîte verte, le troisième met sa fiche dans la boîte suivante (boîte bleue) le dernier met sa fiche dans la dernière boîte (boîte jaune)"

Quand tout le monde a couru, on regarde qui étaient les premiers, les deuxièmes, etc

Critères de réussite

- Trouver son classement dans une course

Critères de réalisation

Courir vite et mettre sa fiche dans la bonne boîte
Reporter le classement sur une frise

Variables didactiques

Distance de course 20m course rapide, 100m course plus longue, 200 m course de durée

Nombre d'essais

Classement ou non

Construire une frise avec deux ou trois noms et les enfants se situent par rapport aux autres je course plus vite que et moins vite que