

Thème : Activités athlétiques – course rapide

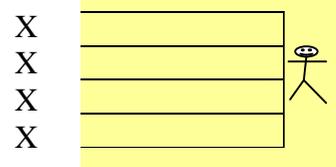
Compétences visées:

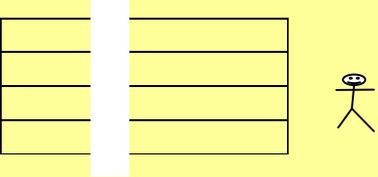
Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.

Objectif poursuivi

Passer d'une réaction incontrôlée à une réaction rapide et efficace : **travail sur « le départ ».**

- Réagir vite à un signal sonore.
- Réagir vite à un signal visuel.

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réalisation (être capable de)	Critères de réussite (être capable de)
<p>Signal sonore :</p> 	<p>Les enfants partent en ligne. L'enseignant ne doit pas être visible lorsqu'il donne le signal. Chaque enfant part dans un couloir par vague et s'arrête environ 10 mètres plus loin et revient se placer dans son couloir.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire varier les positions des enfants au départ : debout, assis, accroupis, à 4 pattes, sur le dos... • faire varier le signal sonore : sifflet, tambourin, je réagis au deuxième coup ou au refrain de la chanson, de la comptine, à un mot qui revient souvent dans une histoire.... 	<p>Un sifflet, un instrument de musique, un clapet...</p>	<p>Réagir au signal sonore</p>	<p>Démarrer dans la seconde qui suit le signal.</p>

<p>Signal visuel :</p> 	<p>Les enfants partent en ligne. L'enseignant doit être visible lorsqu'il donne le signal. Chaque enfant part dans un couloir par vague et s'arrête environ 10 mètres plus loin et revient se placer dans son couloir.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire varier les positions des enfants au départ : debout, assis, accroupis, à 4 pattes, sur le dos... • faire varier le signal visuel : baisser le bras, laisser tomber un foulard, une balle... 	<p>Des objets qu'on peut laisser tomber ou qu'on peut lancer.</p>	<p>Réagir au signal visuel</p>	<p>Démarrer dans la seconde qui suit le signal.</p>
---	---	---	--------------------------------	---

Thème : Activités athlétiques – course rapide

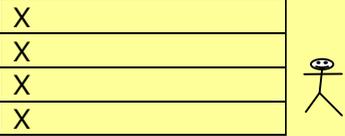
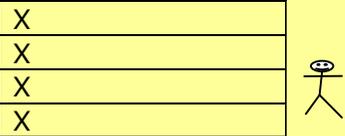
Compétences visées:

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.

Objectif poursuivi

Passer d'une trajectoire aléatoire à une trajectoire rectiligne : **travail sur « la trajectoire »**
Courir le plus vite possible.

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réalisation (être capable de)	Critères de réussite (être capable de)
-----------------------	--------------	---------------------	---	--

<p>Courir dans un espace orienté</p> 	<p>Les enfants partent en ligne au signal sur environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 mètres en SP • 15 mètres en SM • 20 mètres en SG <p>et courent droit. L'espace doit être délimité par des plots, des cônes de couleur + des lignes (à la craie, des cordes...).</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	<p>Courir sans sortir de la zone délimitée</p>	<p>Courir droit</p>
<p>Courir vite sans sortir du couloir</p> 	<p>Les enfants partent en ligne au signal sur environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 secondes en SP • 6 secondes en SM • 6 secondes en SG <p>et courent droit. L'espace doit être délimité par des plots, des cônes de couleur + des lignes (à la craie, des cordes...).</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	<p>Regarder devant soi.</p>	<p>Courir sans sortir du couloir</p>
<p>Courir après quelqu'un pour le rattraper/courir pour échapper à quelqu'un</p> 	<p>Les enfants partent en ligne au signal sur environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 mètres en SP • 15 mètres en SM • 20 mètres en SG <p>et courent après un camarade situé à 1m à 1m50 devant eux qui a un foulard accroché dans le dos. Au signal les enfants s'élancent dans le couloir, le poursuivant essaie de prendre le foulard avant la ligne d'arrivée. L'espace doit être délimité par des plots, des cônes de couleur + des lignes (à la craie, des</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	<p>Courir vite pour attraper (ou échapper) l'autre.</p>	<p>Attraper le foulard du poursuivi avant la ligne d'arrivée. Et passer la ligne d'arrivée avec son foulard.</p>

	cordes...).			
Courir le plus vite possible contre un partenaire plus fort que soi	<p>Les enfants partent en ligne au signal sur environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 mètres en SP • 15 mètres en SM • 20 mètres en SG <p>Le premier qui franchit la ligne d'arrivée a gagné.</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	Courir le plus vite possible.	Franchir la ligne d'arrivée en premier.

Thème : Activités athlétiques – course rapide

Compétences visées:

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.

Objectif poursuivi

Passer d'une course en décélération à une course en pleine vitesse : **travail sur « l'arrivée »**

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réalisation (être capable de)	Critères de réussite (être capable de)				
<p>Ralentir qu'à partir d'un signal sonore ou visuel</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <tr><td>X</td></tr> <tr><td>X</td></tr> <tr><td>X</td></tr> <tr><td>X</td></tr> </table> </div>	X	X	X	X	<p>Les enfants partent en ligne au signal. (L'enseignant décide d'un signal avec les élèves sonore ou visuel différent du signal de départ.)</p> <p>Les enfants démarrent et s'arrêtent lorsqu'ils entendent ou voient le signal d'arrêt. (Donner le signal d'arrêt au bout de 3 secondes de course)</p> <p>L'espace doit être délimité par des plots, des cônes de couleur + des lignes (à la craie, des cordes...).</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	Réagir au signal	Décélérer au signal
X								
X								
X								
X								

<p>S'arrêter dans un espace défini (zone de décélération)</p>	<p>Les enfants partent en ligne au signal et s'arrêtent après la ligne d'arrivée et avant la fin de la zone de décélération matérialisée par des coupelles.</p> <p>L'espace de course (couloirs) doit être délimité par des plots, des cônes de couleur + des lignes (à la craie, des cordes...) et également la zone de décélération.</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	<p>Repérer la zone de décélération.</p>	<p>S'arrêter avant la fin de la zone de décélération</p>								
<p>Passer la ligne d'arrivée en pleine vitesse</p> <table border="1" data-bbox="98 746 338 884"> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> </table> 	X		X		X		X		<p>Matérialiser deux lignes d'arrivée séparées d'un mètre et demander aux enfants de courir le plus rapidement possible jusqu'à la deuxième ligne.</p> <p>Mesurer le temps de course du départ jusqu'à la première ligne d'arrivée.</p> <p>Variante : pour matérialiser la deuxième ligne d'arrivée, on peut suspendre des clochettes à faire tinter, un cerceau à toucher en hauteur...</p>	<p>Des cônes Des plots Des cordes Clapet ou sifflet (pour le signal de départ)</p>	<p>Courir le plus vite possible jusqu'à la deuxième ligne d'arrivée.</p>	<p>Passer la première ligne d'arrivée en pleine vitesse.</p>
X												
X												
X												
X												