

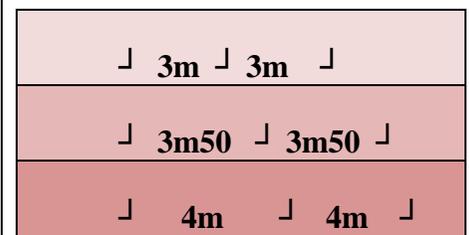
Thème : LA COURSE D'OBSTACLES

<p><u>Compétence visée :</u> Réaliser une performance ; Courir vite en franchissant des obstacles disposés régulièrement.</p>
<p><u>Objectif poursuivi :</u> Passer d'actions dissociées (je cours, je m'arrête avant l'obstacle et je saute) à une continuité des actions (je ne fais aucune rupture) NB : Le parcours ne doit pas excéder 20 m</p>

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite	Variables
<p>:</p> <p>Situation 1 : Courir vite et franchir des obstacles.</p> <p>Consigne : <i>Au signal, courez le plus vite possible et franchissez les obstacles sans sauter, sans ralentir.</i></p> <p>Situation 2 : Courir vite et franchir des obstacles.</p> <p>Consigne : <i>Au signal, courez le plus vite possible et franchissez les obstacles sans sauter, sans ralentir.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forme : 2 Ateliers • Espace d'évolution délimité : Cour, préau, terrain herbeux (Privilégier des terrains souples) <p>Étape 1 : Course de vitesse sans obstacles de 20m</p> <p>Étape 2 : Idem avec 5 obstacles de 10cm disposés de façons irrégulières. (Comportements observés : Piétinements, arrêts, sauts...)</p> <p>Étape 3 : Demander aux élèves de</p>	<p>Supports (Obstacles de 10 cm de hauteur et de largeur maxi) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lattes, • Plots, connes, briques... <p>Matérialiser chaque couloir de course avec départ et arrivée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sans piétiner, ni s'arrêter pour franchir • Sans ralentir pour sauter <p>Étape 1 Réagir à un signal, courir droit et franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse</p> <p>Étape 2 Franchir à pleine vitesse des obstacles disposés de manière irrégulière.</p> <p>Étape 3 Franchir à pleine vitesse 3 obstacles disposés de</p>	<p>L'enseignant observe pour faire évoluer :</p> <p>Piste matérialisée : Distance du parcours maximum 20 m</p> <p>Travailler 4 appuis dans l'intervalle.</p>

positionner 3 obstacles sur le parcours de 20m puis

Proposer 3 parcours avec des obstacles bas à distances régulières (3m ; 3,5m et 4m) (10cm)



NB : Cette situation doit permettre aux élèves d'identifier leurs distances préférentielles.

Étape 1 : La maîtresse frappe le rythme (1, 2,3...4) pour faire prendre conscience de la régularité des appuis entre chaque haie.

Étape 2 : Chaque élève - sur le parcours qui lui convient – oralise le rythme inter haie.

Situation 3 : Courir vite et franchir des obstacles.

Consigne : *Au signal, courez le plus vite possible et franchissez les obstacles sans sauter, sans ralentir.*

Situation 4 : Courir vite et franchir des obstacles.

Consigne : *Au signal, courez le plus vite possible et franchissez les obstacles sans sauter, sans ralentir.*

manière équidistante.