



Défi course

BOVAS Magali

1	../../2013	Accent Défi relais : motiver les apprentissages liés à la course et construire la notion d'équipe
2	../../2013	Accent Courir vite
3	../../2013	Accent La différence entre courir vite / courir longtemps
4	../../2013	Accent Le défi de course « j'ai réussi à courir le nombre de minutes équivalent à mon âge sans m'arrêter »(vignette évaluative)

Plan Leçon :

Phases	Dispositif et Organisation	Critères de réussite	Objectifs
Echauffement 10 min	En musique avec boule et Bill	« je réalise des action nettes et lisibles »	-Avoir chaud -Avoir augmenté son rythme cardiaque - Avoir chauffé ses articulations
Différents jeux 25 min	Différents jeux : pour courir vite , courir longtemps En bleu : situation « ludique » thématique schroumpfs.	« J e respecte les consignes » « Je cours sans m'arrêter,»	Adapter déplacement en fonction contraintes jeux
Retour au calme 5min	Les étirements de Boule et Bill	« je réussis à apprécier la sensation d'étirement »	- échange sur les actions vécues, rituels corporels



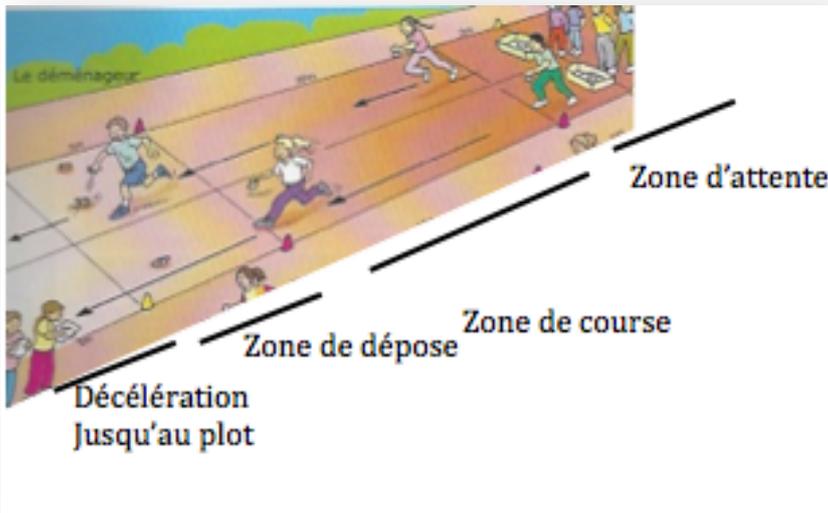
Des jeux pour courir vite

S'orienter dans l'espace de jeu, endosser différents rôles, prendre des informations, réagir à un signal



Qui attrape ?

Les joueurs sont regroupés dans la zone centrale de départ, les sautoirs dans le short. L'enseignant demande « qui attrape...ce sont les... ». Les joueurs de la couleur désignée tentent d'attraper les sautoirs des autres élèves qui s'enfuient vers l'un des quatre camps dans



Le déménageur :

Les élèves répartis en équipe doivent transférer le plus vite possible les objets un à un. Les laisser tomber dans la zone de dépose et poursuivre leur course jusqu'au plot avant de se remettre dans la file.

L'équipier démarre quand l'objet touche le sol.

Variante :

- Donner un handicap à l'équipe la plus rapide : courir main en l'air, main devant soi, une main dans le dos, en levant les genoux très haut, sur la pointe des pieds, talons fesses, (**voir carte défis**)
- Donner un handicap à chaque équipe puis discuter sur la manière de courir le plus efficacement



Le relais -dés

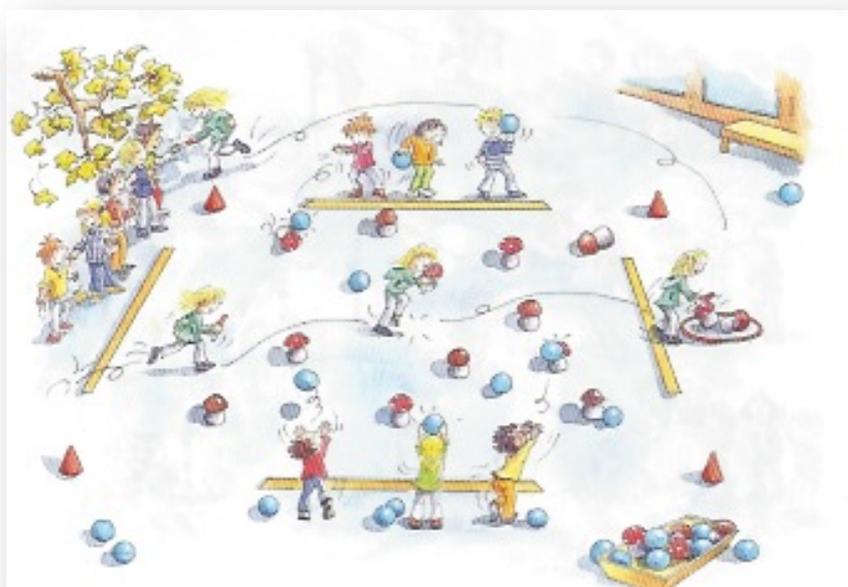
Chaque équipe lance le dé. Selon le nombre sortant l'enfant court jusqu'au bon cerceau numéroté, le contourne et transmet le relais au suivant.

Equipe gagnante : 2 possibilités. Soit équipe qui a fini la première, soit équipe qui obtient le plus de point (numéro des dés ajoutés : $1 + 6 + 3$)



Le relais foulard : Au signal de départ le premier élève s'élance avec la corde au premier piquet pour l'y nouer, il va vers le second où il dénoue la cordelette et la ramène à son coéquipier qui enchaîne en faisant l'inverse (va au second piquet pour nouer la cordelette, puis au premier pour la dénouer et la donner au troisième coéquipier...)

Variante : avec nœud d'escalade



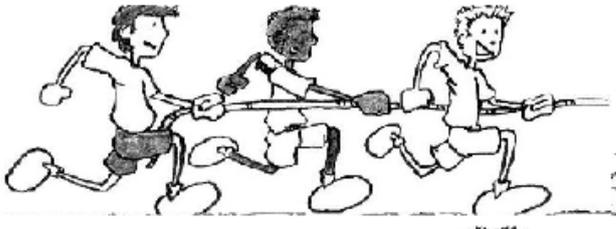
La course aux champignons :

2 équipes : une court le relais, l'autre de chaque côté de l'espace de course lance des ballons en mousse pour renversées es quilles (champignons). Au signal le premier relayeur traverse le champ cueille un champignon (quille) dépose dans la poêle (cerceau) et rejoint ses coéquipiers en contournant les plots). Le jeu s'arrête quand il n'y a pas plus de champignons à cueillir.



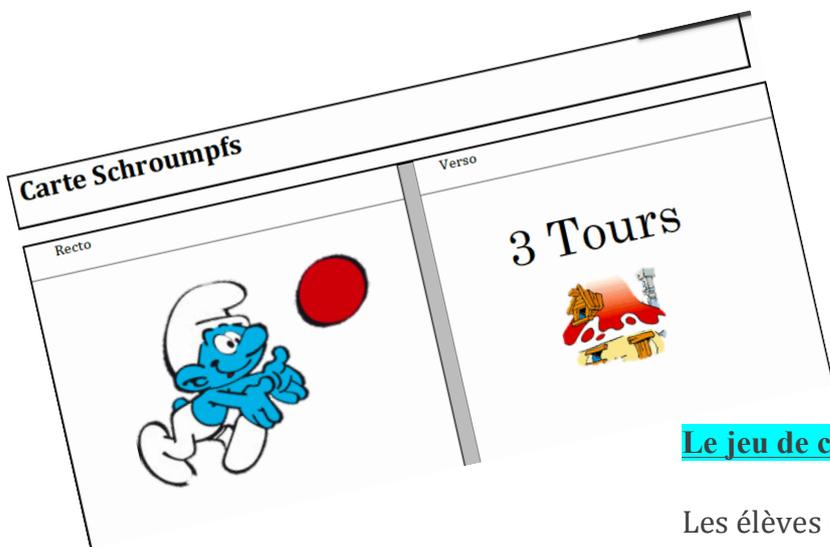
Des jeux pour courir longtemps

Ne pas s'arrêter : maintenir l'effort



Jeu des numéros

Les élèves courent régulièrement, à la queue leu leu, sur un parcours imposé. Dans chaque groupe, chaque enfant a un numéro, 1, 2, 3 et 4. Quand le maître siffle 1 fois, n°1 doit passer devant, quand il siffle 4 fois, c'est le n°4, etc. (Permet de vivre une course en peloton : rester ensemble s'encourager pendant 6 minutes.)



Le jeu de carte :

Les élèves doivent courir pendant 8 minutes.

Les indications sur la manière d'effectuer les tours sont données par une carte. Les élèves piochent une carte où est indiqué le nombre de tours et la manière (avec un ballon à lancer - 3 tours, corde à sauter -2 tours, sprint - 1 tour....repos - 10 secondes) une fois effectué ils repiochent une carte



Le parcours papillon schroumpfs (dans la cour)

2 boucles (totale distance environ 300m)

4 réserves de couleurs

4 équipes

Au signal les coureurs de chaque équipe s'engagent pour réaliser le plus de tours possible dans le temps de 10 min. A chaque passage dans sa base le coureur prend un objet dans le premier cerceau et le dépose dans le deuxième cerceau. A la fin des 8 minutes l'équipe qui ramasser le plus d'objets l'emporte.

