
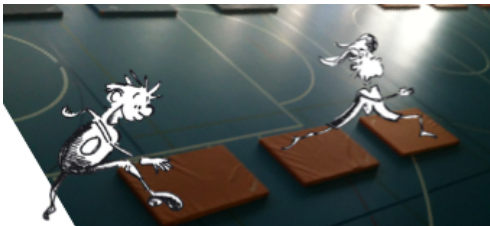
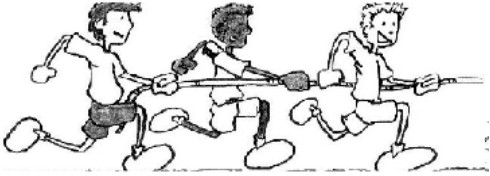
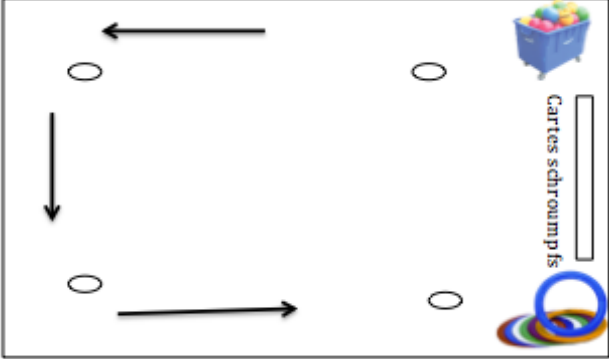


Classe :	Effectif : ... élèves	Durée : 2 périodes	Lieu :
<p>Thèmes et intentions : CM11 Initiation à l'endurance Expérimenter les différentes formes de courses (courir vite, courir lentement) Découverte et expérimentation d'un effort prolongé.</p> <p>Ressources : Fiches EPS 45, 46, 54 (6-8 ans) Fiche EPS 44, 45, 54 (8-10 ans)</p>			

Phases	Dispositif et Organisation	Consignes et critères de réalisation	Objectifs
<p><u>1^{ère} partie :</u> Echauffement</p> <p>Avoir chaud -Avoir augmenté son rythme cardiaque - Avoir chauffé ses articulations</p>	<p>Echauffement cardio-pulmonaire : Course au signal changer de manière de se déplacer : araignée, éléphant, cloche pied, pas chassés, grenouille, ver de terre...</p> <p>Renforcement : Par deux par tapis 1 élève en position gainage, l'autre passe dessous à plat ventre en faisant une traction avec ses mains crochetés au tapis (5 fois)</p>  <p>Courses sur tapis : 4 parcours dans la salle</p> <ul style="list-style-type: none"> + Pas d'erreur dans l'enchaînement + Pas d'arrêt + Course sur la plante des pieds <p>3 appuis sur tapis – 1 appuis au sol 2 appuis sur tapis – 2 appuis au sol 2 appuis sur tapis – 0 au sol</p> 		<p>J'apprends à adapter mon rythme à différentes contraintes (musique, histoire...).</p> <p>Feed back: - Qualité avant vitesse</p>

	<p>Courir en peloton : tenir corde à une main et courir ensemble. Au coup de sifflet, le n°1 doit passer derrière. (rester ensemble pendant 6 minutes.)</p> 	
<p><u>2ème partie :</u> jeu de carte But : Courir sans s'arrêter</p> <p><u>3ème partie :</u> <u>Estafette</u></p>	<p>Carré délimité par plots. Chariot bleu balle Anneaux en plastique</p> <p>Le Maître montre une à une chaque carte. Les Elèves observent et essaient d'exécuter l'activité proposée.</p>  <p>x x x x P P x x x x</p> <p>x x x x P P x x x x</p> <p>Course. Equipe gagnante reçoit contrainte pour partie suivante (courir talons fesses, bras en l'air....).</p> <p>! On ne peut partir que lorsque camarade tape dans la main ! On gagne lorsque l'on est tous passés et que l'on est assis en colonne derrière piquet.</p>	<p>Feed back: J'adapte ma course selon la carte course selon la carte tirée (je cours vite, je cours/lentement)</p> <p>Feed back: Apprendre à jouer avec des contraintes.</p>

<u>4ème partie :</u>	Rangement + étirements	
----------------------	------------------------	--