

|  |                     |  |                      |
|--|---------------------|--|----------------------|
| <b>DATE :</b><br>Lundi, Mardi, Mercredi,<br>Jeudi  |                     | <b>SEANCE N°7</b><br><b>Je cours avec mon</b><br><b>équipe</b>   | <b>DUREE : 30 mn</b> |
| <b>ACTIVITE :</b><br>Jeux de course<br><b>COMPETENCE :</b><br>Développer ses capacités dans des déplacements<br>(phase d'entraînement) |                     | <b>Ce que l'élève apprend :</b><br>1. courir vite<br>2. courir en équipe<br>3. transporter des ballons   |                      |
| <b>Situation 1</b><br><b>Durée : 1mn*2</b>   | matériel            | -  |                      |
|  | dispositif          | Tous les élèves  |                      |
|  | déroulement         | Echauffement : les élèves suivent un élève désigné qui court devant eux  |                      |
|  | consigne            | « Vous suivez X et restez derrière »   |                      |
|  | critère de réussite | Participer jusqu'à la fin de l'échauffement  |                      |
| <b>Situation 2</b><br><b>Durée : 5mn</b>   | matériel            | Une ligne de départ et une ligne d'arrivée matérialisées + un sifflet  |                      |
|  | dispositif          | Tous les élèves  |                      |
|  | déroulement         | L'enseignant rappelle aux élèves qu'ils ont besoin de savoir courir vite pour jouer au jeu « La balle au fond » afin de rattraper les ballons avec le pied, ils doivent s'y exercer. |                      |
|  | consigne            | « Au signal (coup de sifflet), vous courez jusqu'à la ligne d'arrivée le plus vite possible »  |                      |
|  | critère de réussite | Accepter de courir   |                      |
| <b>Situation 3</b><br><b>Durée : 4mn</b>   | matériel            | Une ligne de départ et une ligne d'arrivée matérialisées + un sifflet  |                      |
|  | dispositif          | Une course par équipe  |                      |
|  | déroulement         | Chaque équipe court ensemble ( soit 4 équipes donc 4 courses)  |                      |
|  | consigne            | « Au signal (coup de sifflet), vous courez jusqu'à la ligne d'arrivée le plus vite possible, celui qui arrive en premier est <u>gagnant</u> »  |                      |
|  | critère de réussite | Participer activement en courant vite  |                      |
| <b>Situation 4</b>   | matériel            | Une caisse de ballons par équipe, une piste de course matérialisée, des bancs  |                      |
|  | dispositif          | Une équipe contre une autre équipe   |                      |

|  |                     |  |
|--|---------------------|--|
| Durée :<br>16mn<br>+<br>3mn<br>retour<br>au<br>calme | déroulement         | Au signal, deux équipes font un tour de piste en courant pour revenir chacune à leur point de départ ( différent), puis s'alignent en chaine des pompiers pour passer les ballons de l'équipe assise d'une caisse à l'autre le plus rapidement possible. |
|  | consigne            | « Tu cours avec ton équipe le plus vite possible pour venir faire la chaine et vous passer les ballons pour les mettre dans la caisse de l'équipe qui les attend »   |
|  | critère de réussite | Gagner au moins une course avec son équipe   |
| TRACE ECRITE   |                     | Tableau de performance à remplir en classe   |





### CONSEILS :

Entre chaque situation, demander aux élèves comment il faut faire pour courir vite, quelles parties du corps il faut bouger, et quelles sont les sensations dans le corps ( ça te fait quoi de courir ?).

Entre la situation 3 et la situation 4, dire aux élèves qu'ils vont faire un jeu de partage en utilisant la course.

Utiliser l'idée de super héros ( type pompier) pour inciter les élèves à imaginer une situation qui motive l'urgence pour agir , la piste peut être la route que les pompiers prennent pour aller aider, les ballons peuvent se transformer en nourriture qu'il faut distribuer... Accompagner l'imaginaire en laissant les élèves trouver des scénarios de super héros.

### TABLEAUX D'EQUIPE

| SUPER<br>EQUIPE _____<br><br>Courses gagnées | SUPER<br>EQUIPE _____<br><br>Courses gagnées | SUPER<br>EQUIPE _____<br><br>Courses gagnées | SUPER<br>EQUIPE _____<br><br>Courses gagnées |
|---|---|---|---|
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

