

DATE : Semaine 24		SEANCE Courir vite ou longtemps sur la musique	DUREE : 30 mn
ACTIVITE : Phase d'entraînement Surmonter le défi « Gagner la médaille de l'effort» COMPETENCE : Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.		Ce que l'élève apprend : 1. Courir vite 2. Courir longtemps 3. Utiliser un tableau de performance	
Situation 1 Durée : 1mn*2	matériel	-	
	dispositif	Tous les élèves	
	déroulement	Echauffement : les élèves suivent l'enseignant qui court devant eux	
	consigne	« Vous me suivez et restez derrière moi »	
	critère de réussite	Ne pas dépasser l'adulte	
Situation 2 Durée : 14mn 3 courses par groupe	matériel	Musique choisie comme rapide par les élèves en atelier « Carnet d'écoute » (montage d'environ 5s)+ 8 cerceaux de départ+ 8 paniers+ étiquettes prénoms	
	dispositif	Par groupe de 8 coureurs	
	déroulement	L'enseignant explique que pour s'exercer à courir vite, ils vont devoir aller mettre leur étiquette dans le panier sur le temps de la musique.	
	consigne	« Quand la musique commence, tu cours le plus vite possible pour déposer ton étiquette dans le panier, quand la musique s'arrête, tu t'arrêtes aussitôt »	
	critère de réussite	Mettre au moins une étiquette dans le panier	
Situation 3 Durée : 14mn	matériel	Musique (montage 1 mn/2mn)+ circuit en boucle matérialisé+étiquettes prénoms	
	dispositif	Par groupe de 10 élèves	
	déroulement	L'enseignant explique que pour s'exercer à courir longtemps, ils vont devoir courir sur la musique sans s'arrêter	
	consigne	« Quand la musique commence, tu cours sur le chemin, à chaque fois que tu passes devant le panier ,tu mets ton étiquette, ça permet de savoir combien de tours tu peux courir sur cette musique, tu ne t'arrêtes que lorsque la musique s'arrête »	

	critère de réussite	Mettre au moins une étiquette dans le panier
TRACE ECRITE		Tableau de performance à remplir

CONSEILS :

L'aide de l'atsem est recommandée pour les séances.

Dans la situation 2, il y a trois courses pour chaque groupe. La course 1 avec un panier rouge placé à mi-chemin, la course 2 avec un panier jaune placé un peu plus loin et la course 3 avec un panier bleu placé encore plus loin. Chaque élève court vers le panier qui est en face de lui. Le niveau de difficulté augmente avec le déplacement des paniers, alors que le temps de musique est toujours le même.

Les étiquettes prénoms sont laissées dans les paniers réutilisés par chaque groupe, elles seront lues en classe pour que chaque élève remplisse son tableau de performance.

Dans la situation 3, deux niveaux de difficulté sont organisés avec deux musiques de durée différente (1 et 2 mn). Les élèves partent avec plusieurs étiquettes prénoms. Les adultes veillent à les aider à ne déposer qu'une seule étiquette par tour effectué.

A la fin de la dernière séance, chaque élève reçoit une médaille de l'effort pour avoir cherché à améliorer ses performances.