

| | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|
| DATE : Semaine 23 | | SEANCE Je cours | DUREE : 30 mn |
| ACTIVITE : Jeux de course d'endurance et de vitesse COMPETENCE : Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis. Investir un espace aménagé et explorer différents cheminements ou différentes actions | | Ce que l'élève apprend : 1. Persévérer dans l'effort 2. Augmenter sa vitesse de course 3. Utiliser un nouveau vocabulaire | |
| Situation 1 2 mn | matériel | - | |
| | dispositif | Tous les élèves | |
| | déroulement | Les élèves sont assis avec de l'enseignant autour d'un grand cercle matérialisé (craie au sol). Celui-ci propose de réveiller son corps en faisant remuant la partie du corps qu'il désigne. | |
| | consignes | « Tu vas remuer ta tête.... puis ton bras, ... l'autre bras, ta main et tes doigts... puis l'autre main, les autres doigts... tu te mets debout, et tu remues ta jambe.... puis l'autre jambe...ton pied et enfin l'autre pied ». | |
| | critère de réussite | Participer activement | |
| Situation 2 9 mn | matériel | Matériel audio avec chanson promenons-nous dans les bois + chemin matérialisé scotch au sol longeant la salle afin de dessiner un rectangle ou carré+ cerceau indiquant la zone de départ | |
| | dispositif | Tous les élèves | |
| | déroulement | L'enseignant propose d'écouter la chanson et indique qu'ils vont devoir courir tout au long de la chanson en essayant de ne pas s'arrêter pour apprendre à courir longtemps | |
| | consigne | « Tu pars du cerceau rouge, tu suis le chemin indiqué , tu cours en même temps que la chanson ». | |
| | critère de réussite | Ne pas s'arrêter | |

| | | |
|---|---------------------|--|
| Situation 3 6 mn | matériel | Idem situation 2 |
| | dispositif | Deux groupes |
| | déroulement | Idem situation 2 mais avec accélération à le fin de la chanson sur Sauvons-nous |
| | consigne | « Tu recommences comme tout à l’heure mais lorsque tu entends Sauvons-nous tu cours encore plus vite». |
| | critère de réussite | Changer d’allure |
| Situation 4 10 mn + 3 mn retour au calme | matériel | 6 cerceaux placés face à 6 boîtes à l’autre bout de la salle dans le sens de la longueur + anneaux symbolisant des gâteaux mis dans chaque boîte+ matériel audio et chanson courte |
| | dispositif | Par groupe de 6 élèves qui courent et 6 élèves qui attendent les gâteaux dans le cerceau de départ |
| | déroulement | Les élèves courent pour rapporter à leur copain le plus de gâteaux au chocolat durant le temps de la chanson |
| | consigne | « Tu pars de ton cerceau et tu cours vite chercher un gâteau que tu rapportes à ton copain qui t’attend, si la chanson n’est finie , tu repars chercher un autre gâteau». |
| | critère de réussite | Rapporter au moins un gâteau |
| TRACE ECRITE | | Maquette pour chemin à tracer dans le cahier de dessin |

CONSEILS :

- Cette fiche est utilisée toute la semaine.
- En situation 2, l’enseignant demande au préalable aux élèves ce que signifie courir longtemps. Selon le nombre d’élèves, il peut faire deux groupes pour faciliter la course. Il encourage ses élèves et indique que lorsqu’on arrête de courir durant le temps de la chanson, on ne peut plus repartir, il faut attendre une nouvelle course.
- En situation 3, il insiste sur la différence entre courir longtemps et courir vite, afin de montrer que pour courir longtemps mieux vaut ne pas partir trop vite, sinon on est trop fatigués et on ne peut pas finir.
- En situation 4, l’enseignant peut s’appuyer sur le livre de la semaine Jeu de loup pour stimuler le désir de courir comme le loup.
- Les gâteaux sont dénombrés comme les élèves ont appris (1 et encore 1 et encore 1 ça fait 3...). On félicite tous les enfants.

- L'enseignant apporte le nouveau vocabulaire (courir vite, courir longtemps, la jambe, le pied, les doigts de pied) en demandant aux enfants de penser à leur corps quand ils courent et à le ressentir.
- Si l'enseignant n'a pas de chanson courte, il peut garder la même chanson et décider de l'arrêter avant la fin.