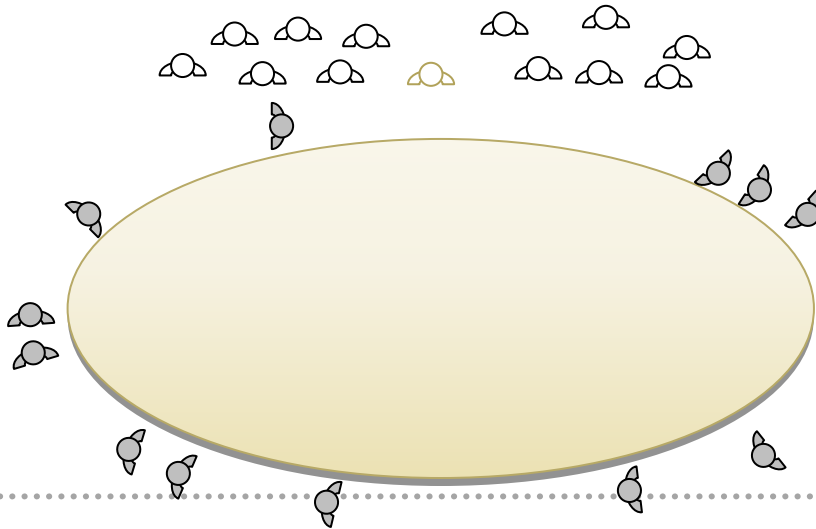


Compétence 1 : Réaliser une performance que l'on peut mesurer
Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps



Matériel :

- ✓ Une piste de course
- ✓ Un chronomètre
- ✓ 1 fiche d'observation (nom, temps, difficultés, réussites...)

Organisation :

- ½ groupe classe court pendant que l'autre ½ groupe classe observe
- Une partie de la séance se fait sur la piste de course (2 situations différentes), l'autre partie se fait en classe avec un retour sur ce qui a été fait.

Consigne situation n°1 :

« Il faut courir le plus de tours possibles sans s'arrêter. »

L'enseignante annoncera le temps toutes les 30 secondes. Les élèves observateurs ont chacun un élève coureur à observer et doivent prendre un jeton chaque fois que l'élève fait un tour entier.

Consigne situation n°2 :

« Il faut courir le plus de tours possibles sans s'arrêter mais cette fois on comptera les tours par équipe. L'équipe qui aura fait le plus de tours aura gagné. » (adaptation de la situation n°1)

L'enseignante annoncera le temps toutes les 30 secondes. Les élèves observateurs ont chacun un élève coureur à observer et doivent prendre un jeton chaque fois que l'élève fait un tour entier.

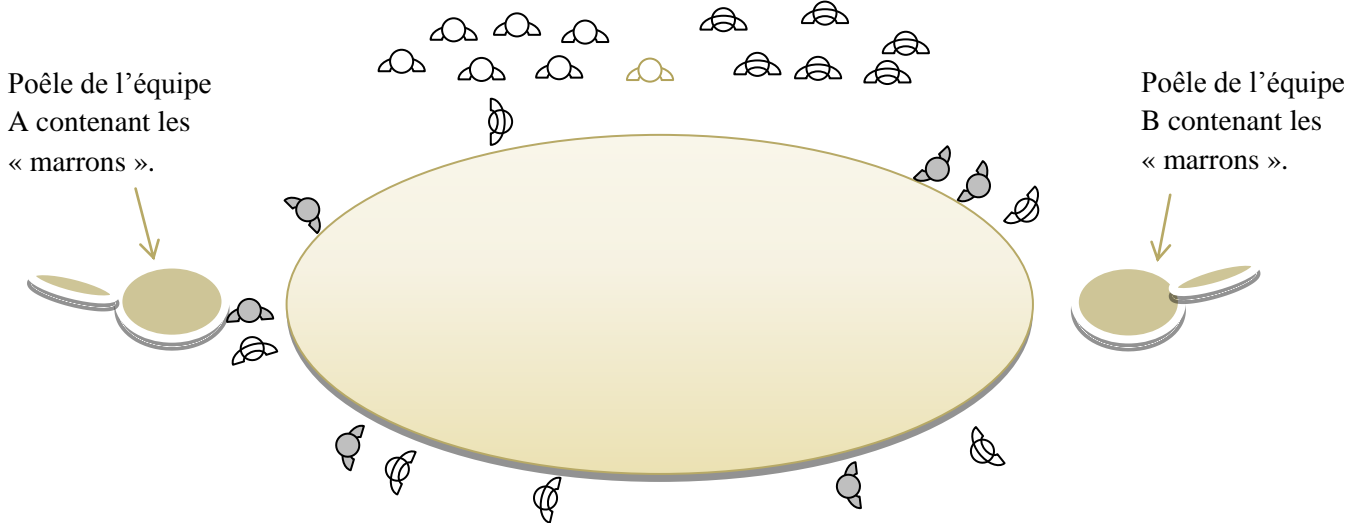
Analyse de la situation en classe :

Exploitation des observations : inventaire des réussites (temps couru, nombre de tours effectués...), inventaire des problèmes rencontrés (sensations, essoufflement, douleurs, course trop vite...).

⇒ Comment améliorer les résultats à la prochaine séance ?

Compétence 1 :

Réaliser une performance que l'on peut mesurer

Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps**Matériel :**

- ✓ Une piste de course
- ✓ Un chronomètre
- ✓ 2 cartons avec chacun une vingtaine d'objets (balles, sacs de riz, anneaux, bâtons...)
- ✓ foulards

Organisation :

- ½ groupe classe court pendant que l'autre ½ groupe classe observe
- Chaque demi-groupe est divisé en 2 équipes différenciées par des foulards.
- 2 poêles (cartons) sont disposées aux deux extrémités opposées de la piste de course. Celles-ci sont remplies d'objets : les marrons.

Consigne situation n°1 :

« Le but est de déposer dans la poêle de l'autre équipe les marrons chaud »

Chaque équipe débute avec 20 marrons dans sa poêle. Chaque coureur en passant devant sa poêle doit prendre un marron et le déposer dans la poêle adverse.

La partie dure 3 minutes (puis discussion et inversion des équipes avec les équipes observatrices). L'équipe gagnante est celle qui aura le moins d'objet dans sa poêle au bout des 3 minutes. Attention, il est interdit de s'arrêter sinon on est éliminé de l'équipe, il faut donc bien gérer sa course et ne pas courir trop vite afin de ne pas s'essouffler !

Situation n°2 :

Reprendre la situation 1 en allongeant le temps de jeu jusqu'à 6 minutes.

Les réponses attendues :

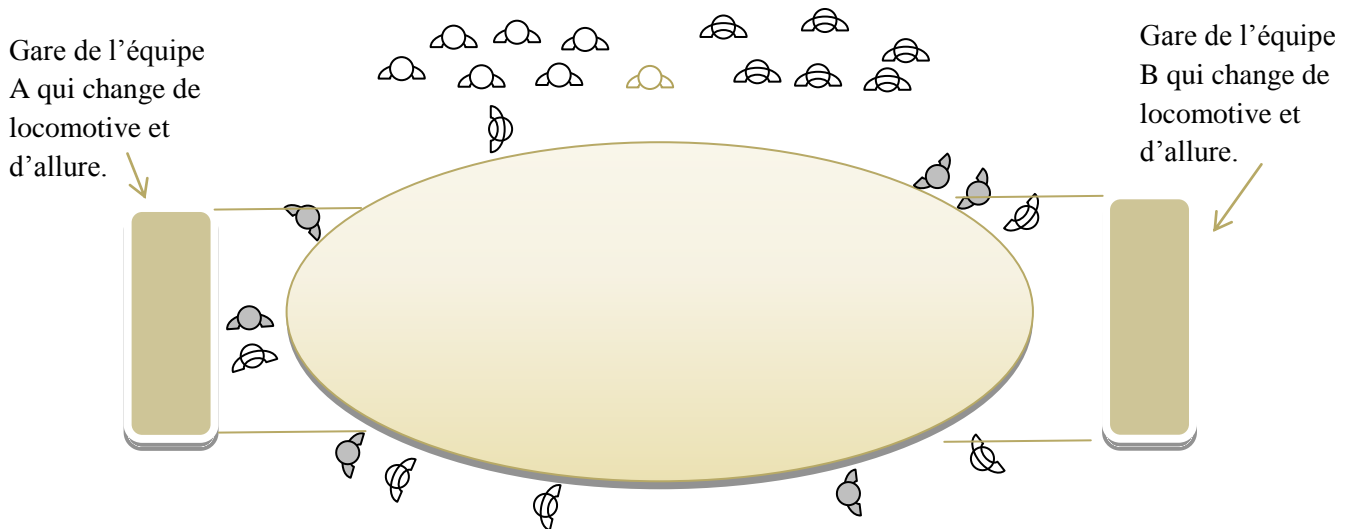
En raison de temps annoncé en début de jeu par l'enseignante, la course de vitesse n'est pas la bonne solution. Les élèves doivent s'organiser en équipe pour ne pas s'arrêter.

Comment réussir le même jeu en courant plus longtemps ?

Acquisition :

- Apprendre à gérer sa course

Compétence 1 : Réaliser une performance que l'on peut mesurer
Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps



Matériel :

- ✓ Une piste de course
- ✓ Un chronomètre
- ✓ foulards

Organisation :

- ½ groupe classe court pendant que l'autre ½ groupe classe observe
- Chaque demi-groupe est divisé en 2 équipes différenciées par des foulards.
- 2 gares sont disposées aux deux extrémités opposées de la piste de course.
- L'enseignant désigne un « chef-locomotive » dans chaque équipe, qui donne l'allure pour un tour.

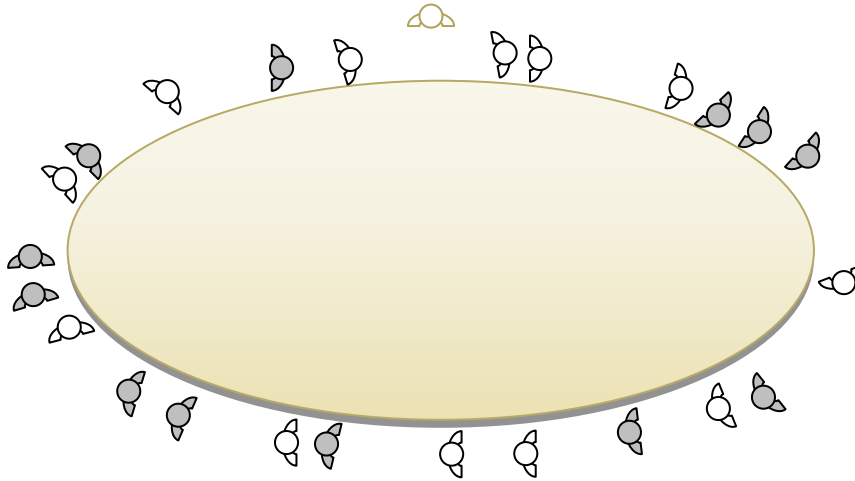
Consigne :

« Le but est de faire le plus de tours possibles dans les 3 minutes imparties mais en équipe. Chaque tour est mené par la locomotive. A la fin de chaque tour, le dernier élève doit remonter le convoi pour devenir locomotive dans la zone de gare. »

Variantes :

- Introduire des observateurs pour repérer le nombre de réussites, les causes des échecs et des réussites.
- Faire varier la durée des parties de 3 à 5 minutes.
- Faire des groupes de mêmes niveaux qui se rencontrent : les « corail », les « TGV »...
- Reprendre la situation en faisant varier la distance entre chaque changement de locomotive.

Compétence 1 : Réaliser une performance que l'on peut mesurer
Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps



Matériel :

- ✓ Une piste de course
- ✓ Un chronomètre
- ✓ 1 fiche d'observation (nom, temps, nombre de tours estimés, nombre de tours réalisés...)

Organisation :

- La classe est partagée en 2 groupes :
 - ✚ Un groupe « temps » les élèves courant durant 6 minutes
 - ✚ Un groupe « distance » : chaque élève annonçant le nombre de tours qu'il va faire
- Une partie de la séance se fait sur la piste de course, l'autre partie se fait en classe avec un retour sur ce qui a été fait.

Consigne :

« Les élèves qui doivent courir 6 minutes doivent faire le plus de tours possibles. N'oubliez pas de dire votre prénom en passant devant moi. » L'enseignante marque un trait sur sa feuille chaque fois qu'un élève passe devant elle et donne son prénom.

« Les élèves qui ont choisi la distance doivent s'arrêter quand ils auront fait le nombre de tours estimé. » L'enseignante marque le temps mis par chaque élève pour remplir son contrat.

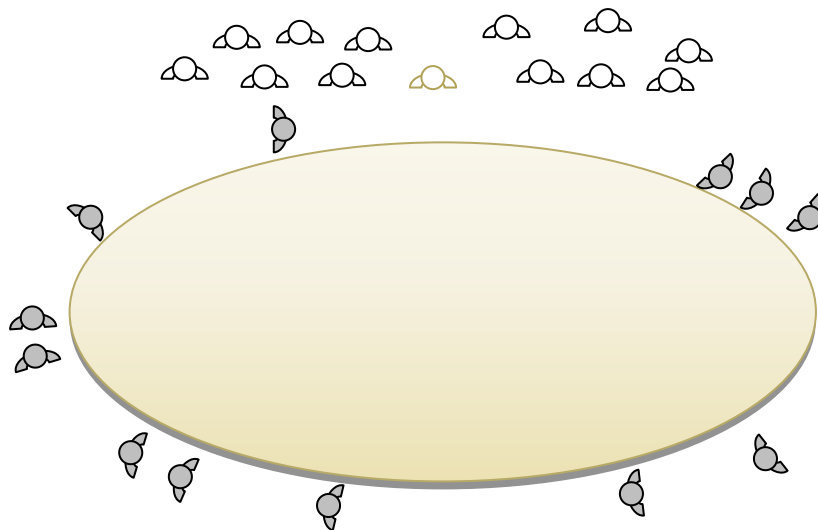
Analyse de la situation en classe :

Exploitation des observations : comparaison des performances : établir le nombre de tours en tant de temps, ou tant de temps pour effectuer tant de tours. La vitesse de course pourra être calculée dans les deux situations.

⇒ Comment améliorer les résultats à la prochaine séance ?

Compétence 1 :

Réaliser une performance que l'on peut mesurer

Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps**Matériel :**

- ✓ Une piste de course
- ✓ Un chronomètre
- ✓ jetons

Organisation :

- ½ groupe classe court pendant que l'autre ½ groupe classe observe chaque élève qui observe est associé à un élève qui court et prend un jeton chaque fois qu'un tour est réalisé.
- Après un 1^{er} passage, inversion des groupes.
- Après la situation n°1, application de la situation n°2

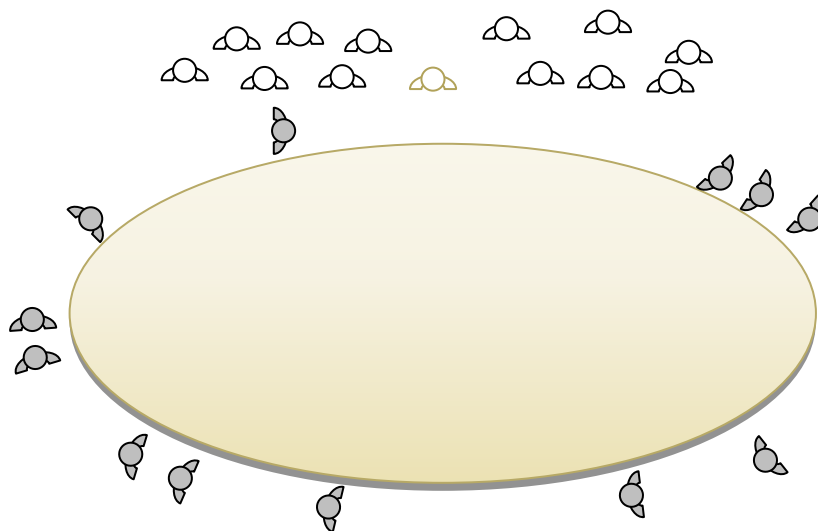
Consigne situation n°1 :

« Vous allez courir 6 minutes, au coup de sifflet vous marcherez pendant 2 minutes, au coup de sifflet suivant, vous courrez 6 minutes. Quand je sifflerai 3 fois de suite cela signifiera la fin de la course. » Chaque fois qu'un élève aura parcouru un tour, son coéquipier qui l'observe prendra un jeton. Les jetons seront totalisés en fin de course afin de savoir le nombre de tours que vous pouvez courir à allure régulière en un temps donné. »

Consigne situation n°2 :

« Vous allez courir 9 minutes, au coup de sifflet vous marcherez pendant 2 minutes, au coup de sifflet suivant, vous courrez 3 minutes. Quand je sifflerai 3 fois de suite cela signifiera la fin de la course. » Chaque fois qu'un élève aura parcouru un tour, son coéquipier qui l'observe prendra un jeton. Les jetons seront totalisés en fin de course afin de savoir le nombre de tours que vous pouvez courir à allure régulière en un temps donné. »

Compétence 1 : Réaliser une performance que l'on peut mesurer
Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps



Matériel :

- ✓ Une piste de course
- ✓ Un chronomètre
- ✓ jetons

Organisation :

- ½ groupe classe court pendant que l'autre ½ groupe classe observe chaque élève qui observe est associé à un élève qui court et prend un jeton chaque fois qu'un tour est réalisé.
- Après un 1^{er} passage, inversion des groupes.
- Après la situation n°1, application de la situation n°2

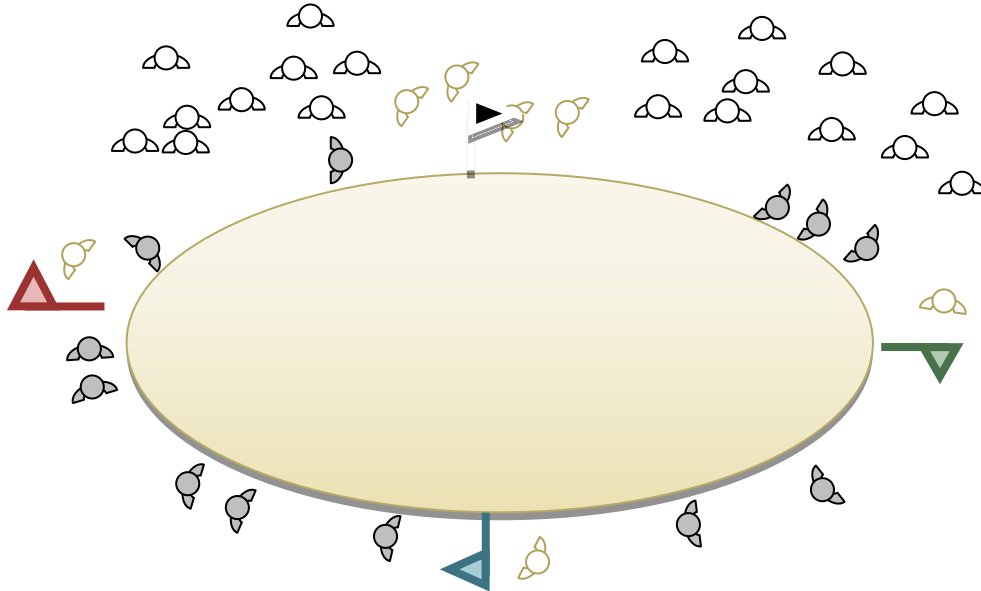
Consigne situation n°1 :

« Vous allez courir 6 minutes, au coup de sifflet vous marcherez pendant 2 minutes, au coup de sifflet suivant, vous courrez 6 minutes. Quand je sifflerai 3 fois de suite cela signifiera la fin de la course. » Chaque fois qu'un élève aura parcouru un tour, son coéquipier qui l'observe prendra un jeton. Vous devez estimer le nombre de tours que vous allez courir et faire le même nombre de tours de course dans les deux parties de la course.

Consigne situation n°2 :

« Même exercice que la situation n°1 mais cette fois, vous devrez réaliser votre contrat de distance en courant 12 minutes sans vous arrêter. » Chaque fois qu'un élève aura parcouru un tour, son coéquipier qui l'observe prendra un jeton.

Compétence 1 : Réaliser une performance que l'on peut mesurer
Objectif du module d'apprentissage : Courir longtemps



Matériel :

- ✓ Une piste de course avec des panneaux de différentes couleurs à 50m d'intervalle
- ✓ Un chronomètre
- ✓ 1 fiche dossard sur chaque élève
- ✓ Goûter pour toute l'école
- ✓ 1 diplôme par élève qui sera rempli et remis à l'école

Organisation :

- Les foulées concernent toute l'école.
- Les élèves vont courir par année de naissance.
- Des enseignants et parents sont aux endroits stratégiques (panneaux de couleur avec un feutre correspondant à la couleur du panneau).
- Chaque fois qu'un tour est réalisé un trait noir est fait sur le dossard de l'élève. A l'arrêt final de la course, un trait de couleur est fait en fonction de l'endroit où s'arrêtent les élèves. Cela permettra de calculer la distance parcourue par chaque élève pour la noter sur le diplôme.

Consigne :

« Au coup de sifflet vous courez. Quand vous passez au point de départ venez voir un adulte pour qu'on puisse faire un trait sur votre dossard. Au coup de sifflet final, arrêtez-vous et restez sur place. »

Fin des foulées :

- Un goûter est distribué à tous les élèves.
- Un diplôme est rempli et distribué (par les enseignants de chaque classe) à chaque élève.

Acquisition : • Courir longtemps à allure régulière