

COURSE LONGUE **CYCLE 3**

SEANCE N°5

- APS support : course en durée (activités athlétiques)

OBJECTIFS de la séance n°5 :

- Découvrir son rythme de course personnel, son allure : courir régulièrement
- Être capable d'évaluer la distance parcourue en 5 minutes et 10 à 15 minutes pour soi et pour son camarade observé.
- Calculer les temps à chaque tour.

SEANCE PROPREMENT DITE :

Matériel utilisé : 10 plots, des fiches d'observation, des stylos.

Durée : 1h15

1) Echauffement :

Objectif : préparer les enfants à courir longtemps.

Organisation : Après un tour de parcours derrière l'enseignant (pour donner le rythme) tous les enfants partent d'un plot et courent pendant 5 minutes, lentement, et doivent passer par le maximum de plots (plots tous les 10 mètres)

Consigne :

- Respirer régulièrement
- Compter le nombre de plots parcourus puis calculer la distance.

Critères de réussite :

- Ne pas se fatiguer
- Ne pas marcher.

PRENDRE LE POUL AVANT ET APRES L'ECHAUFFEMENT ;

2) Situation d'apprentissage :

Objectif : Découvrir une allure et donc une distance de course réalisée en 10' (CE2), 12' (CM1) ou 15' (CM2).

Organisation : Les enfants sont par deux. Un qui court et un qui observe et qui note les temps réalisés à chaque tour et la distance totale (nbre de tours).

But : Les élèves vont effectuer une course de 10', 12' ou 15'. Ils partent du plot de départ et courent dans le sens de la flèche. Ils doivent parcourir le plus de distance possible.

Consignes :

- Courir régulièrement
- Si un élève ne peut plus courir, il peut s'arrêter au bout de 8'
- Observateur : noter le temps à chaque tour puis la distance totale réalisée en calculant le périmètre de chaque parcours.

Critères de réussite :

- Ne pas marcher

PRISE DU POUL APRES LA COURSE.

En classe les élèves pourront calculer l'écart entre chaque tour et voir si leur course a été régulière.

3) Retour au calme :

Etirements. Calcul des distances totales réalisées.

ANNEXES : La fiche d'évaluation en course longue

FICHE D'EVALUATION : Course longue

Séance n°5

Classe de CYCLE 3

Nom de l'élève coureur :

Nom de l'élève observateur :

- Pulsation au repos :
- Pulsation après l'échauffement :
- Pulsation après la course :

Tour	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Temps										
Tour	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20
Temps										

FICHE D'EVALUATION : Course longue

Séance n°5

Classe de CYCLE 3

Nom de l'élève coureur :

Nom de l'élève observateur :

- Pulsation au repos :
- Pulsation après l'échauffement :
- Pulsation après la course :

Tour	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Temps										
Tour	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20
Temps										