

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CM1

*Produire une performance maximale, mesurable à
échéance donnée*

Course d'obstacles

Résumé :

Etre capable d'enchaîner course-franchissement d'obstacles bas jusqu'à l'arrivée. Réduire l'écart entre le 40m plat et 40m avec obstacles. Choisir le parcours de courses d'obstacles le plus adapté.

CYCLE 2 - CYCLE 3	
Domaine 1 du socle	Les langages pour penser et communiquer
Sous-domaine du socle	Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	Produire une performance maximale mesurable à échéance donnée COURSE D'OBSTACLES
<u>Objectifs spécifiques</u> : Séances 1 à 3 Séances 4 à 7	Découverte de l'activité : être capable d'enchaîner course-franchissement d'obstacles bas jusqu'à l'arrivée. Réduire l'écart entre le 40m plat et 40m avec obstacles. Choisir le parcours de courses d'obstacles le plus adapté Enchaîner course et franchissement, franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course. Evaluation critériée en séance 6, compétition en séance 7.

Place dans la séquence	Séance	Date
------------------------	--------	------

Situations (schéma ou bref descriptif)	Durée	But : (ce que l'élève a à faire) et consignes	Formes de groupement	Matériel	Critères de réussite	Variables (pour remédier, vers +ou-difficile)
<p>- 4 à 5 parcours en parallèle séparés par un espace suffisant pour éviter le passage d'un couloir à l'autre. 4 obstacles par parcours</p> <p>1^{er} obstacle : à 4-5 m du départ, dans chaque couloir, varier l'intervalle entre les obstacles. Longueur : 40 m</p> <p>- Un parcours avec des obstacles bas,</p>		<p>Courir le plus vite possible sur le parcours, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</p> <p>Après sa course : revenir par le couloir prévu (réserver à droite et à gauche du dispositif pour le retour des coureurs au départ)</p> <p>S'essayer dans les différents couloirs</p> <p>1- S'exercer dans les 3 couloirs de course d'obstacles</p>	<p>4 coureurs, 1 dans chaque couloir</p> <p>Par 4 : un lièvre, un kangourou, un juge, un starter</p>	<p>Différents obstacles bas (cagettes, barils de lessive, bloc mousse, lattes sur plots...)</p> <p>- de quoi matérialiser</p>	<p>Je cours vite du début à la fin</p> <p>Je franchis la ligne d'arrivée sans ralentir avant</p>	<p>Intervalle entre les obstacles, hauteur des obstacles</p>