

Atelier 3 Course - vitesse

But : Atteindre la zone de couleur la plus éloignée de la ligne de départ en un temps limité.

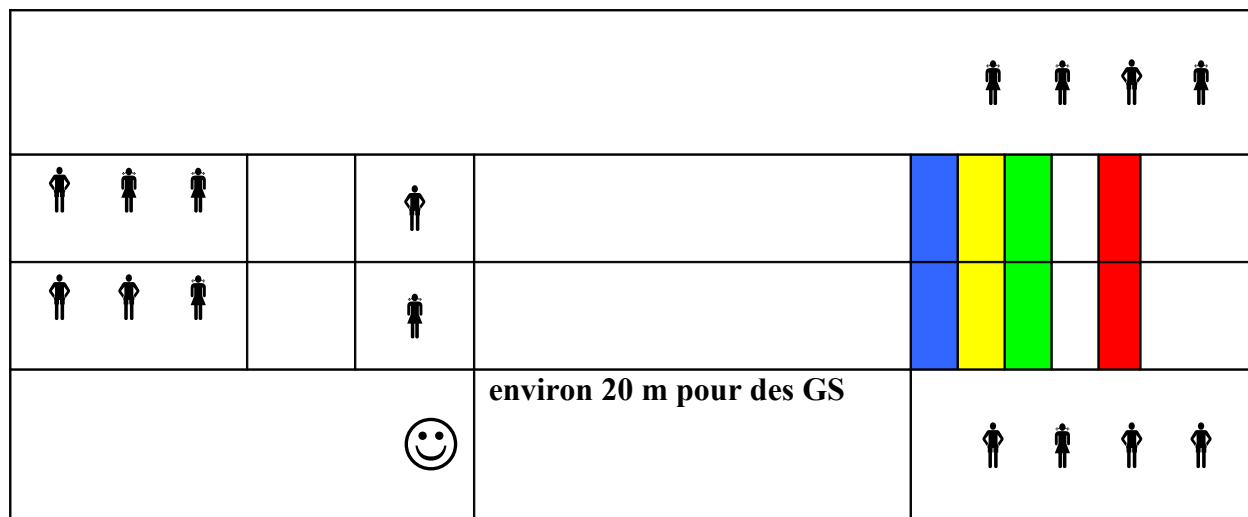
Consigne : partir au signal de départ et être le plus loin possible au signal d'arrivée.

Critère de réussite :

- A chaque fois que l'élève effectue cette course (situation de référence), il indique sur sa fiche la date et colorie la bande de couleur sur laquelle il est arrivé.
- Avant chaque séance, l'élève nomme la zone de couleur dans laquelle il se donne comme but d'arriver.
- A la fin de l'unité d'apprentissage, l'élève choisit les performances qu'il note sur sa carte d'identité athlétique et qui montrent les progrès réalisés.

Objectif : réagir au signal de départ, courir vite en ligne droite pour améliorer ses performances.

Dispositif :



matériel nécessaire :

Cônes pour matérialiser les couloirs, le départ, l'arrivée, les zones, feuilles couleur pour les zones

Sifflet, fiches résultats, crayon de couleurs

Descriptif :

- Couloirs de course tracés au sol de 20 mètres de longueur avec 5 zones d'arrivée de couleur différente
- Travail par deux
- Temps de course : 5 secondes
- L'enseignant donne un signal de départ et un d'arrivée.
- 1 fiche de résultats par élève reprenant le schéma du couloir de course sans les couleurs
- La carte d'identité athlétique de l'élève.
- 1 élève est placé de chaque côté des bandes de couleur pour valider l'arrivée des coureurs.
- Alternance entre temps d'observation et de course.

Pour simplifier	pour complexifier
<ul style="list-style-type: none"> - Mettre moins de zones de couleur. - Le chronomètre démarre au départ de auditif (1 élève à la fois au départ). - Signal visuel et auditif de départ. - Fiche résultat avec une seule case à colorier - Pour chaque couloir ne mettre qu'une seule couleur, le coureur choisit (ou on impose) un couloir (en fonction de son niveau), l'arbitre n'a qu'une zone à regarder. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster la distance ou le temps de course. - Mettre des zones de couleur dans la zone de départ. - Notion de handicap. - Faire varier le nombre de « juge » pour valider les arrivées. - Fixer un nombre de réussites par rapport à un nombre d'essais effectués pour valider la performance.

Cette situation peut être la situation de référence.

Fiche élève

Nom :		Prénom									
		1									
		2									
		3									
		4									
		5									
		6									

