

Atelier 5 Course - Comme une balle

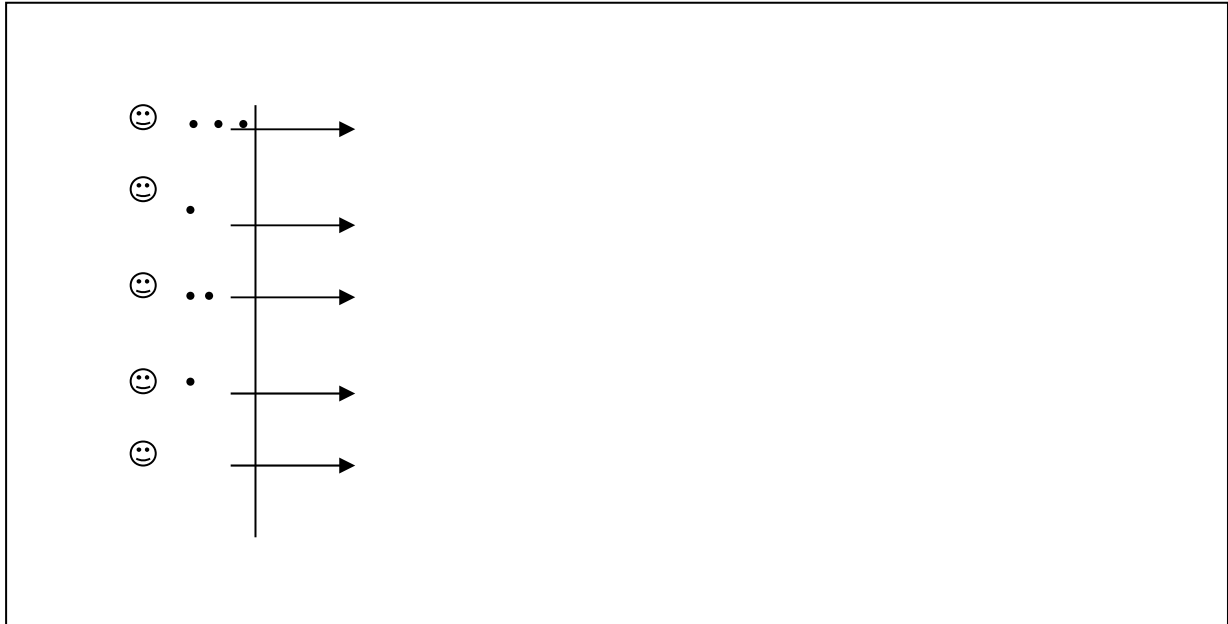
But : Courir à la même vitesse que la balle

Consigne : Suivre la balle lancée.

Critère de réussite : Rester au même rythme que la balle.

Objectif : arriver à s'imposer une allure, suivre une trajectoire

Dispositif :



Matériel nécessaire :

Une balle par élève.

Un repère de début de parcours.

Descriptif :

Par groupe de 5, chaque élève a une balle. Les élèves font rouler leur balle sur 10 ou 15m vers la ligne d'arrivée, et courent à côté, à la même vitesse

Pour simplifier	pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- Varier le matériel : + ou – grosse balle ou ballon.- L'enseignant lance la balle et donne l'allure de la balle.- Adapter le lancer à une image- Dispositif de départ au centre de l'espace- donner une balle de couleur différentes à chaque coureur	<ul style="list-style-type: none">- Balle plus petite.- Signal de départ.- Consigne : lancer plus fort- Un camarade lance la balle.- Utilisation d'un vocabulaire spécifique (doucement, fort...)- Ligne d'arrivée définie- Arriver en même temps que la balle, avant la balle- Partir quand la balle passe un repère à 3 mètres