

FICHE ACTIVITE : COURSE - CYCLE 2 ET 3

Activité proposée : COURIR DANS UN ESPACE RESTREINT

Niveau de classe ou Cycle concerné : du CP au CM2

Déroulement de l'activité :

- Prendre 4 bouteilles
- Prendre un chronomètre (ou téléphone portable pour mesurer la performance de chacun)
- Prendre 4 objets facile à mettre dans une main (balles, peluches...)
- Installer les bouteilles en ligne de 1 à 3 mètres de distance (en fonction de l'espace dont vous disposez).
- Mettre les 4 objets à côté de la bouteille 4.
- Partir de la bouteille 1, allez en courant jusqu'à la 2, revenir en courant en marche arrière jusqu'à la 1 (regarder derrière soi), allez jusqu'à la 3, revenir en courant en arrière jusqu'à la 1, repartir en courant jusqu'à la 4, ramasser un objet et le ramener jusqu'à la bouteille 1.
- Recommencer jusqu'à ce que les 4 objets soient à côté de la bouteille 1.
- Eteindre le chronomètre

Variables didactiques (facultatif) :

- Si vous avez de l'espace, mettre les bouteilles de plus en plus loin.
- Ramenez plus de 4 objets.

Variante possibles (facultatif)

- On peut réaliser cet exercice en pas chassés, en monter de genou ou en talon fesse
- Si on a un jardin, on peut mettre des obstacles dans le parcours (petit objet que l'on peut franchir en sautant).

Ressources associées (facultatif)

Lien vidéo FA_ChApp2_C2C3_COURSE_ML4

<https://youtu.be/yM7znZcTERs>

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--