|  |
| --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Course de vitesse Cycle 3 CM1 CM2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectif généraux :*** Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d’efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.
* Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.

**Objectifs moteurs :****CM1 :*** Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.
* Utiliser une position adaptée pour le départ.
* Franchir la ligne d’arrivée sans ralentir.

**CM2 :*** Courir vite sur 40 mètres.
* Se propulser plus efficacement au départ.

→ Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.**Objectifs affectifs et sociaux :*** Compétence 6 du socle : respect des règles reconnues ; assumer les rôles sociaux (juge, arbitre, observateur).
* Compétences 7 : affiner la connaissance de soi en fonction de ses ressources ; s’engager lucidement dans l’action (sécurité, stratégies efficaces, contrôle des émotions, gestion des efforts).
* J’ai mes affaires de sport.
* Je respecte les autres.
 |
| **MATERIEL**Cônes, chronomètre, sifflet, couloirs à la craie… | **CRITERES DE REUSSITE*** Je réagis rapidement à un signal.
* Je maintiens une direction de course.
* Je termine ma course.
* Je maintiens ma vitesse.
* J’améliore ma vitesse.
* Je prends un départ rapide et je maintiens ma vitesse pendant 10 secondes.
 | **PLUS FACILE*** Je suis très attentif au départ.
* Je ne ralentis pas avant l’arrivée.
* Je maintiens ma vitesse (8 secondes ou 30 mètres).
 |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**Rester dans son couloir. | **PLUS DIFFICILE*** Je me sers du rôle moteur des bras pour s’équilibrer et pour maintenir ma direction.
* Je prends une position favorable à un départ rapide.
* Je me donne des repères visuels, sonores.
* Je cours plus vite 10 s ou sur 40 mètres.
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS