|  |
| --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Course de relais Cycle 3 CM1 CM2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectifs 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** :* Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. -
* Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.
* Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.
* Se transmettre le témoin sans se gêner.

**CM2** :* Se transmettre le témoin dans une zone définie.
* Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.

→ S’élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.**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**Rouleaux bois ou plastiques, cônes, chronomètre, sifflet, couloirs à la craie… | **CRITERES DE REUSSITE*** Je ne perds pas le témoin.
* Je transmets le témoin à mon camarade sans m’arrêter.
* Je reçois le témoin en courant.
* Je reçois le témoin sans regarder mon partenaire.
* Je ne gêne pas le camarade qui reçoit le témoin.
* Je respecte la zone définie pour le passage du témoin.
* Je choisis la main qui va le plus facilement réceptionner le témoin.
* Je reçois, je cours et je transmets le plus vite possible.
 | **PLUS FACILE*** Je passe le témoin sans le perdre.
* J’enchaîne recevoir, courir, transmettre.
 |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**Rester dans son couloir. | **PLUS DIFFICILE*** Définir une zone de passage du témoin.
* Je cours le plus vite possible sur une trentaine de mètres en enchaînant un passage de témoin.
* Je reçois correctement le témoin.
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS MACON NORD - Janvier 2012