|  |
| --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Course en durée Cycle 2/3 CE2 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 :****CE2** :* Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
* Réduire le nombre d’étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
* Se fixer un contrat de course établi à partir d’une évaluation diagnostique et le réaliser.

**CM1** :* Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l’aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
* Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
* Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l’objectif.
* Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).

**CM2** :* Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
* Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d’un contrat collectif, prendre des relais…).

→ Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.**Objectifs affectifs et sociaux :*** Connaître et respecter les conditions matérielles du jeu (espace de jeu, matériel, répartition des coureurs….) et les règles (gestion, fonction des tracés, utilisation du matériel) ;
* 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**Chronomètre, sifflet, cônes de repérage, tables de marquage… | **CRITERES DE REUSSITE****CE2** : Je cours sur un temps donné en ajustant ma vitesse pour ne pas être essoufflé. **CM1** : Je cours à allure régulière, en aisance respiratoire, à l’aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé sur une durée de 8 à 15 minutes.**CM2** : Je cours de 8 à 15 minutes, selon mes possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire. | **PLUS FACILE*** Durée de la course plus courte
* Donner des repères aux élèves (sifflet).
* Temps de récupération plus long
* Course par niveau homogène
* J’ai le droit de marcher.
 |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR*** Respecter les autres
* Ne pas se faire mal
 |
| **PLUS DIFFICILE*** Durée plus longue
* Pas de repères de temps
* Organisation en relais, avec un contrat collectif
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS