

## Agir et s'exprimer avec son corps : "Courir" (GS)


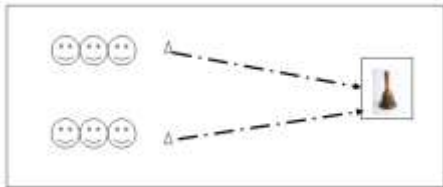
**Socle commun palier 1 (fin ce1) - Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative**

- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;

- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée.

**Socle commun palier 2 (fin cm2) - Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative**

Réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques

	Objectifs visés	Activités proposées lors de la séance
Séance 1	<p>Amener les élèves à se déplacer en courant le plus vite possible.</p> <p>Courir pour retrouver un espace défini (chacun dans sa maison).</p> <p>Courir pour se sauver et/ou pour attraper.</p>	<p><b>"Le jeu du loup et des lapins"</b></p> <p>« Au signal du sifflet, les lapins sortent de leur maison pour récupérer les objets de leur cerceau et les ramener dans leur maison. Les lapins de chaque maison sortent l'un après l'autre et ramassent un seul objet à la fois. Au signal du tambourin, le loup part en chasse et les lapins doivent regagner leur maison sans se faire toucher. Ceux qui sont pris vont s'asseoir dans son repaire. »</p> <p><i>Matériel : Tambourin, autant de cerceaux que d'élèves, 4 plots pour la maison du loup, des objets au sol (anneaux ou foulards) symbolisant les carottes.</i></p>
Séance 2	<p>Découvrir ses capacités à la course.</p> <p>Réagir à un signal.</p>	<p>Les enfants courent dans tous les sens.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1 coup de tambourin</u> : rejoindre un cerceau.</li> <li>• <u>2 coups de tambourin</u> : rejoindre un cerceau situé à l'autre bout de la salle.</li> </ul> <p><i>Matériel : Tambourin, autant de cerceaux que d'élèves, marquages au sol.</i></p>
Séance 3	<p>Découvrir ses capacités à la course.</p> <p>Réagir à un signal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise de l'activité de la séance 2.</li> <li>• <u>La statue</u> : Les élèves courent dans la salle, au signal, ils doivent s'arrêter et ne plus bouger. Repartir au signal du tambourin.</li> </ul> <p><i>Matériel : Tambourin, autant de cerceaux que d'élèves, marquages au sol.</i></p>
Séance 4 et Séance 5	<p>Amener l'élève à se déplacer le plus rapidement possible, à réagir à un signal et orienter sa course.</p> <p>Agir en équipe ; coopérer pour être les plus rapides.</p>	<p><b>"Le relais foulards"</b></p> <p>« Le premier coureur doit réagir au signal. Il va récupérer un foulard et revient toucher la main de son partenaire. Chaque coureur doit ramener un foulard. Tous les foulards doivent être récupérés. »</p> <p><i>Matériel : 12 Foulards ou objets, 4 cerceaux x 3 lignes</i></p> <p>NB : Les objets sont placés à 6m, 7m, 8m, 9m</p> 
Séance 6	<p>Utiliser des formes de déplacements simples.</p> <p>Réagir à un signal.</p>	<p>Les enfants sont en ordre dispersé ou en file dans la salle de motricité.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>Course naturelle</u> : course rapide dans l'espace cour. (s'arrêter au signal sonore)</li> <li><u>Course avec des gestes</u> : course rapide en agitant les bras dans l'espace libre. (s'arrêter au signal sonore)</li> <li><u>Course avec des objets</u> : les enfants courent avec un objet à la main : sacs de graines, anneaux. (s'arrêter au signal sonore)</li> </ol> <p><i>Matériel : Tambourin, objets divers</i></p>
Séance 7	<p>Courir plus vite que l'autre.</p>	<p><b>« Cloche sonne »</b></p> <p>Deux enfants sont opposés.</p> <p>Deux files comprenant un nombre égal d'enfants sont constituées.</p> <p>Au bout de la salle, une cloche (ou autre instrument) est posée à hauteur des enfants.</p> <p>La compétition se fait 2 par 2.</p> <p>Au signal, un élève de chaque file s'élance.</p> <p>Le premier qui fait sonner la cloche a gagné.</p> <p><i>Matériel : bloc mousse, la couronne de grelots, deux cerceaux, tambourin pour le signal sonore</i></p>
Séance 8	<p>Courir plus vite que l'autre.</p>	 <p>NB : Reprise de l'activité en séance 8</p>
Séance 9	<p>Courir plus vite que l'autre.</p>	<p>Evaluation de course à partir de l'activité "Cloche sonne"</p> <p><i>Matériel : Même que séance 7 et séance 8 + fiche mémoire</i></p>