

Séquence EPS « course longue »

Objectif : Apprendre à courir longtemps à la même vitesse

Matériel : Sur le terrain (rugby ou foot) installer des repères (plots) à chaque angle et au milieu de chaque côté.

Pour remplir leurs contrats, les élèves devront courir à la même allure et donc arriver toujours au même repère.

Séance 1	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Compter le nombre de plots : c'est la référence (repère >> référence) Courir 3 fois 2 min (soit 6 min au total) et atteindre toujours le même repère. Fiches d'observation : mémoire de la séquence (écrire les résultats des élèves)</p>
Séance 2	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Compter le nombre de plots : c'est la référence (repère >> référence) Courir 3 fois 2 min (soit 6 min au total) et atteindre toujours le même repère</p>
Séance 3	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Courir 12 min : les élèves peuvent courir ou marcher (sans contraintes) : rappel de l'objectif : courir longtemps à la même vitesse. Compter le nombre de tours réalisés.</p>
Séance 4	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain 1 min course + 1 min marche 3 min course + 3 min marche - 2 fois 5 min course + 5 min marche</p>
Séance 5	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Course en binôme : Courir 1 tour sur 2 pendant 15 min</p> <hr/> <p>Apprendre à prendre son pouls >> transdisciplinarité avec SCIENCES : la circulation sanguine / la respiration >>> l'écrire</p>
Séance 6	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Courir 4 min en binôme : 1 coureur et 1 observateur > l'observateur compte le nombre de tours</p> <hr/> <p>Prendre son pouls</p>
Séance 7	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Courir 6 min soit le triple de 2 min >> et atteindre le même plot que pour 2 min de course. Course en binôme > 1 coureur et 1 observateur Course au contrat !</p> <hr/> <p>Prendre son pouls</p>
Séance 8	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Course à l'objectif : L'élève s'engage à courir un nombre de tours sans marcher. Binôme : 1 coureur / 1 observateur. Validation >> respect du contrat</p> <hr/> <p>Prendre son pouls</p>
Séance 9	<p>Echauffement : courir 2 min ou faire un tour de terrain Course à l'objectif : L'élève s'engage à courir une durée (entre 8 et 15 min) sans marcher. Binôme : 1 coureur / 1 observateur. Validation >> respect du contrat</p> <hr/> <p>Prendre son pouls</p>
Séance 10	<p>Cross de l'école ou cross du collège (1.5 km) >> donne du sens aux apprentissages : enjeu / objectif , fierté personnelle...</p>

