

Athlétisme

« Courir »

PS-MS

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

L'élève est capable de :

- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée.

Séance n°1

Objectif de la séance : Découvrir ses capacités à la course.

Organisation : Les enfants seront répartis en 3 ateliers sur la cour de récréation ou dans la salle de motricité

Temps : 30mn dans chaque atelier

Matériel : tambourin (ou maracas), anneaux, cerceaux, balles, cartons, morceaux de tissu.

Classe concernée : PS et MS

Déroulement

Atelier 1 avec l'enseignante

Les enfants courent dans tous les sens sur la cour.

1 coup de tambourin : rejoindre le cerceau bleu (ou autre couleur)

2 coups de tambourin : rejoindre le cerceau rouge (ou autre couleur).

Des objets disposés dans une caisse. Au signal, les enfants doivent porter l'objet dans le cerceau correspondant à la couleur : un anneau rouge dans le cerceau rouge.

Varié et associer les formes (balles, ballons) et les matières (tissus, cartons)

Atelier autonome

Jeux avec des ballons : les transporter un par un d'une caisse à l'autre en courant.

Retour au calme

Le roi du silence : les enfants sont assis en rond sur une chaise et un enfant est au milieu.

A tour de rôle, les enfants se déplacent sans faire de bruit et touchent l'enfant qui est au milieu.

Note perso : La même séance peut être réalisée sur 3 jours pour que tous les enfants passent dans chaque atelier.

Séance n°2

Objectif de la séance : Utiliser un répertoire d'actions élémentaires

Organisation : Les enfants seront répartis en 2 ateliers sur la cour de récréation ou dans la salle de motricité.

Temps : 30mn dans chaque atelier

Matériel : Anneaux, caisses et ballons, 1 cerceau par enfant

Classe concernée : PS et MS

Déroulement

Atelier 1 avec l'enseignante

Les enfants imitent l'enseignant qui marche, qui court, qui lance un signal.

Courir en dispersion, dans une direction : vers le cerceau bleu ou vers le cerceau rouge, en avant, en arrière, sur le côté..

Courir vers des repères : vers le portail, vers le préau, vers l'arbre.

Remplacer l'imitation par une consigne.

Atelier 2 avec l'aide - maternelle

Les enfants sont alignés par 4 ou 5. Au signal, ils courent vers un objet posé au-delà d'une ligne située à 7 m du départ ; ils le brandissent au-dessus de leur tête et le posent dans une caissette. Dans un premier temps, prévoir un objet par enfant, ensuite enlever un objet à chaque départ. Il reste un objet pour les 5 enfants. Celui qui attrape l'objet le premier aura gagné.

Retour au calme

Les enfants sont debout dans un cerceau. L'enseignant verbalise : je suis une maman, je viens chercher mes enfants pour les emmener se promener.

Au passage, il choisit les enfants qui sortent de leur cerceau et se mettent à les suivre dans ses déplacements jusqu'à ce que les cerceaux soient vides.

Séance n°3

Objectif de la séance : Utiliser des formes de déplacements simples.

Organisation : Les enfants seront répartis en 3 ateliers sur la cour de récréation ou dans la salle de motricité

Temps : 30mn dans chaque atelier

Matériel : tables, bancs, planches, chaises, cerceaux, sacs de graines, anneaux

Classe concernée : PS et MS

Déroulement

Atelier 1 avec l'enseignante : courir comme

Les enfants courent en ligne droite, en zigzag, à reculons.

Idem avec des obstacles à contourner.

Idem avec des obstacles au sol à franchir par enjambées en continuant sa course.

Idem avec des obstacles à faible hauteur : bancs et planches en continuant sa course.

Atelier 2 avec l'aide - maternelle

Les enfants sont en ordre dispersé ou en file.

Course naturelle : course rapide dans l'espace cour.

Course avec des gestes : course rapide en agitant les bras dans l'espace libre.

Course avec des objets : les enfants courent avec un objet à la main : sacs de graines, anneaux.

Retour au calme

Les enfants se déplacent lentement d'un cerceau à l'autre et se reposent dans leur cerceau en se mettant en position accroupie.