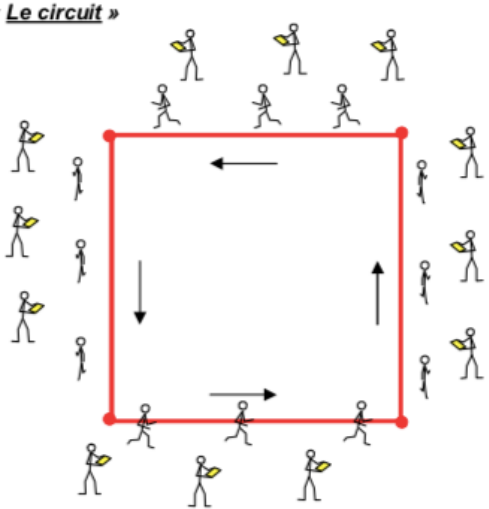


Niveau : CE2 Cycle 2	Titre de la séance : ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES : COURIR LONGTEMPS : Le circuit	Date : 03/01/2022 Période 3
Discipline : EPS		Durée : 1h
Séance 1 sur 5		
Attendus de fin de cycle : ○ Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ○ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps ○ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ○ Remplir quelques rôles spécifiques	Objectif général de la séance : Prendre conscience de l'idée de courir longtemps Socle commun : 1, 2, 3	Connaissances travaillées : ○ Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer ○ Utiliser sa main d'adresse et son pied et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale ○ Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ○ Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et efforts ○ Respecter les règles de sécurité éditées par le professeur

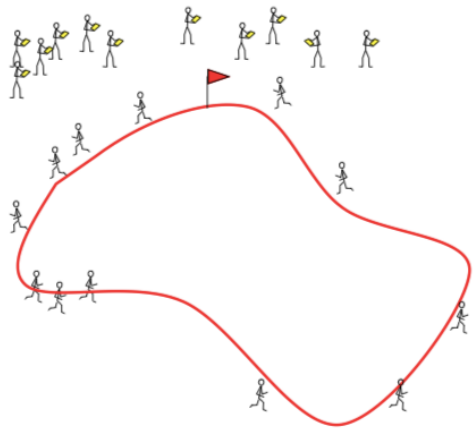
Durée 1h		Déroulement	Modalités de travail/ Différenciation	Matériel	Bilan/ réussites attendues
10'	Explication des règles, du dispositif, du gain du jeu en classe	Dispositif : Carré de 25 m de côté Élèves en binômes : un coureur, un observateur Les coureurs sont répartis sur les 4 coins du carré. Les observateurs aussi. But du jeu : réaliser la plus grande distance (le plus grand nombre de tours en 6 ou 8 minutes en s'arrêtant le moins possible) Déroulement : Les enfants sont en binôme, l'un court, l'autre note le nombre de tours et d'arrêts sur la feuille. Chaque minute le PE siffle et enlève une brique pour que les élève se rendent compte du temps qui passe. Règles : Au coup de sifflet, courir le plus longtemps possible sans s'arrêter Variante : distance entre les côtés « Le circuit » 	Travail individuel Travail collectif Schéma Reformulation des règles par un camarade Mimer la scène	Plots 8 briques Chronomètre Sifflet Feuilles de route Crayon	Les enfants écoutent et se familiarisent avec les consignes des jeux afin d'être aptes à y jouer.

8'	Échauffement	<u>Jeu des animaux</u> : Les élèves doivent imiter les pas des animaux ○ Les pas d'éléphants (lourds) ○ Les bonds de kangourous (pieds serrés) ○ Les pas de fourmis (très précipités) ○ Les pas de guépards (très grands, en bondissant) ○ Les sauts de lapins (petits et accroupis) ○ Les pas de canards (accroupi) ○ Les pas chassés	Travail individuel		Les élèves miment les animaux afin de s'échauffer
30'	Phase d'activité	Le circuit groupe 1 → 15 min Le circuit groupe 2 → 15 min	Travail individuel Travail collectif Démonstration pour se remémorer les règles du jeu		Les enfants prendre conscience de l'idée de courir longtemps
5'	Retour au calme	<u>Jeu du yoga</u> : Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.	Travail individuel		Les élèves se calment avant de retourner en classe
7'	Phase de structuration	Retour en classe + bilan	Travail collectif		Les enfants peuvent expliquer comment prendre conscience du temps qui passe
<u>Bilan :</u> + -					

@maitresse_aux_lunettes

Niveau : CE2 Cycle 2	Titre de la séance : ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES : COURIR LONGTEMPS : Une distance, un temps	Date : 10/01/2022 Période 3
Discipline : EPS		Durée : 1h
Séance 2 sur 5		
Attendus de fin de cycle : ○ Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ○ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps ○ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ○ Remplir quelques rôles spécifiques	Objectif général de la séance : Courir longtemps sans s'essouffler	Connaissances travaillées : ○ Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer ○ Utiliser sa main d'adresse et son pied et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale ○ Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ○ Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et efforts ○ Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur
	Socle commun : 1, 2, 3	

Durée 1h		Déroulement	Modalités de travail/ Différenciation	Matériel	Bilan/ réussites attendues
10'	Explication des règles, du dispositif, du gain du jeu en classe	Dispositif : Boucle de 300 m Élèves en binômes : un coureur, un observateur Départ et arrivée au même endroit But du jeu : réaliser 4 ou 5 tours sans s'arrêter Déroulement : Les enfants sont en binôme, l'un court, l'autre note le nombre de tours et d'arrêts sur la feuille. Règles : Au coup de sifflet, courir 4 ou 5 tours sans s'arrêter Variante : taille de la boucle	Travail individuel Travail collectif Schéma Reformulation des règles par un camarade Mimer la scène	Plots Chronomètre Feuilles de route Crayon	Les enfants écoutent et se familiarisent avec les consignes des jeux afin d'être aptes à y jouer.

		« Une distance, un temps »			
					
8'	Échauffement	Jeu des animaux : Les élèves doivent imiter les pas des animaux ○ Les pas d'éléphants (lourds) ○ Les bonds de kangourous (pieds serrés) ○ Les pas de fourmis (très précipités) ○ Les pas de guépards (très grands, en bondissant) ○ Les sauts de lapins (petits et accroupis) ○ Les pas de canards (accroupi) ○ Les pas chassés	Travail individuel		Les élèves miment les animaux afin de s'échauffer
30'	Phase d'activité	Une distance, un temps groupe 1 → 15 min Une distance, un temps groupe 2 → 15 min	Travail individuel Travail collectif Démonstration pour se remémorer les règles du jeu		Les enfants courent 3 ou 4 tours sans s'arrêter
5'	Retour au calme	Jeu du yoga : Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.	Travail individuel		Les élèves se calment avant de retourner en classe
7'	Phase de structuration	Retour en classe + bilan	Travail collectif		Les enfants peuvent expliquer comment courir longtemps sans s'essouffler
Bilan : + -					

Niveau : CE2 Cycle 2	Titre de la séance : ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES : COURIR LONGTEMPS : La course aux tickets	Date : 17/01/2022 Période 3
Discipline : EPS		Durée : 1h
Séance 3 sur 5		
Attendus de fin de cycle : ○ Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ○ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps ○ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ○ Remplir quelques rôles spécifiques	Objectif général de la séance : Construire sa propre allure	Connaissances travaillées : ○ Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer ○ Utiliser sa main d'adresse et son pied et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale ○ Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ○ Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et efforts ○ Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur
	Socle commun : 1, 2, 3	

Durée 1h		Déroulement	Modalités de travail/ Différenciation	Matériel	Bilan/ réussites attendues
10'	Explication des règles, du dispositif, du gain du jeu en classe	Dispositif : Boucle de 300 m Élèves en binômes : un coureur, un observateur Départ et arrivée au même endroit But du jeu : choisir un contrat et le respecter Déroulement : Les enfants sont en binôme, l'un court, l'autre note le nombre de tours et d'arrêts sur la feuille. A chaque passage devant la ligne de départ, le coureur prend un ticket que l'observateur lui donne. Règles : Au coup de sifflet, récolter 4, 5 ou 6 tickets durant le temps imparti (8 min) Variante : taille de la boucle, nombre de tours à réaliser	Travail individuel Travail collectif Schéma Reformulation des règles par un camarade Mimer la scène	Plots Chronomètre Feuilles de route Crayon	Les enfants écoutent et se familiarisent avec les consignes des jeux afin d'être aptes à y jouer.
8'	Échauffement	Jeu des animaux : Les élèves doivent imiter les pas des animaux ○ Les pas d'éléphants (lourds) ○ Les bonds de kangourous (pieds serrés) ○ Les pas de fourmis (très précipités) ○ Les pas de guépards (très grands, en bondissant) ○ Les sauts de lapins (petits et accroupis) ○ Les pas de canards (accroupi) ○ Les pas chassés	Travail individuel		Les élèves miment les animaux afin de s'échauffer
30'	Phase d'activité	La course aux tickets groupe 1 → 15 min La course aux tickets groupe 2 → 15 min	Travail individuel Travail collectif Démonstration pour se remémorer les règles du jeu		Les enfants courent à leur propre allure afin de ne pas s'arrêter

5'	Retour au calme	<u>Jeu du yoga</u> : Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.	Travail individuel		Les élèves se calment avant de retourner en classe
7'	Phase de structuration	Retour en classe + bilan	Travail collectif		Les enfants peuvent expliquer comment construire leur propre allure
<u>Bilan</u> : + -					

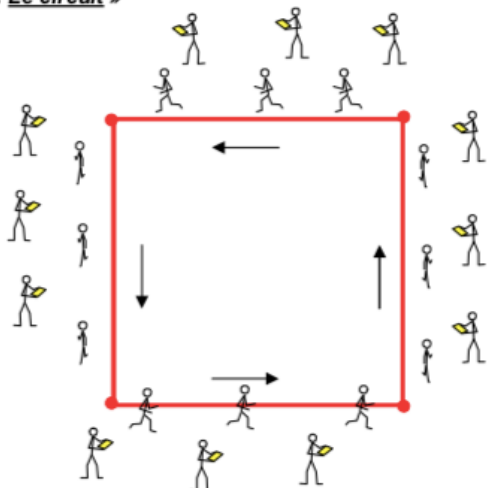
@maitresse_aux_lunettes

		○ faire tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre, avec la pointe du pied			
30'	Phase d'activité	Le jeu des pirates manche 1 → 15 min Le jeu des pirates manche 2 → 15 min	Travail individuel Travail collectif Démonstration pour se remémorer les règles du jeu		Les enfants courent longtemps en s'arrêtant le moins possible pour gagner le jeu
5'	Retour au calme	<u>Jeu du yoga</u> : Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.	Travail individuel		Les élèves se calment avant de retourner en classe
7'	Phase de structuration	Retour en classe + bilan	Travail collectif		Les enfants peuvent expliquer comment maîtriser leur propre allure
<u>Bilan :</u> + -					

@maitresse_aux_lunettes

Niveau : CE2 Cycle 2	Titre de la séance : ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES : COURIR LONGTEMPS : Le circuit + évaluation Séance 5 sur 5		Date : 31/01/2022 Période 3
Discipline : EPS			Durée : 1h
Attendus de fin de cycle : ○ Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ○ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps ○ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ○ Remplir quelques rôles spécifiques		Objectif général de la séance : Courir entre 8 et 12 minutes Socle commun : 1, 2, 3	Connaissances travaillées : ○ Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer ○ Utiliser sa main d'adresse et son pied et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale ○ Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ○ Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et efforts ○ Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur

Durée 1h		Déroulement	Modalités de travail/ Différenciation	Matériel	Bilan/ réussites attendues
10'	Explication des règles, du dispositif, du gain du jeu en classe	Dispositif : Carré de 25 m de côté Élèves en binômes : un coureur, un observateur Les coureurs sont répartis sur les 4 coins du carré. Les observateurs aussi. But du jeu : réaliser la plus grande distance (le plus grand nombre de tours en 6 ou 8 minutes en s'arrêtant le moins possible) Déroulement : Les enfants sont en binôme, l'un court, l'autre note le nombre de tours et d'arrêts sur la feuille. Chaque minute le PE siffle et enlève une brique pour que les élève se rendent compte du temps qui passe. Règles : Au coup de sifflet, courir le plus longtemps possible sans s'arrêter Variante : distance entre les côtés	Travail individuel Travail collectif Schéma Reformulation des règles par un camarade Mimer la scène	Plots 8 briques Chronomètre Sifflet Feuilles de route	Les enfants écoutent et se familiarisent avec les consignes des jeux afin d'être aptes à y jouer.

		« Le circuit » 		Feuille d'évaluation	
8'	Échauffement	Jeu sur les parties du corps : Les élèves sont en ronde et la PE annonce une partie du corps à bouger et montre le modèle. Les élèves imitent. <u>Parties du corps à bouger :</u> ○ bras en l'air ○ bras devant en serrant et desserrant les poings ○ monter son genou contre son torse et le tenir ○ s'accroupir et bondir 1 fois puis 2 fois ○ faire tourner son bassin comme si on avait un cerceau ○ faire oui et non avec la tête, lentement ○ faire tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre, avec la pointe du pied	Travail individuel		Les élèves font différentes actions avec leur corps afin de s'échauffer
30'	Phase d'activité	Le circuit groupe 1 → 15 min Le circuit groupe 2 → 15 min	Travail individuel Travail collectif Démonstration pour se remémorer les règles du jeu		Les enfants sont capables de courir entre 8 et 12 minutes sans s'arrêter
5'	Retour au calme	Jeu du yoga : Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.	Travail individuel		Les élèves se calment avant de retourner en classe
7'	Phase de structuration	Retour en classe + bilan	Travail collectif		Les enfants peuvent expliquer comment ils ont fait pour courir entre 8 et 12 minutes
<u>Bilan :</u> + -					

