

Activité : Courir vite, courir en relais (25/01/2010)

Programmes	1^{er} degré : Fin de cycle 3	2nd degré : Collège niveau 1
	Réaliser une performance mesurée (en distance et en temps) dans les activités athlétiques : <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite - Courir en relais 	<u>Après un cycle de 10h de pratique</u> Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.
L'élève en fin de cycle 3 doit être capable de... Après un minimum de deux modules de 12 à 15 séances en vitesse et relais	En vitesse	En relais
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'engager dans un défi ➤ Courir vite sur 25 à 40m (en fonction des possibilités locales) ➤ Réagir à un signal de départ (posture préalable). ➤ Courir en ligne droite. ➤ Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse. ➤ Donner un départ et savoir chronométrer. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Courir vite en relais à deux. ➤ Se transmettre le témoin en courant vite. ➤ Rester dans son couloir après la transmission. ➤ Tenir les rôles de donneur et receveur.
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etablir sa meilleure performance sur 30m. ➤ Puis sur un relais 3x30m, réaliser un temps inférieur ou égal à la somme des temps individuels. 	