



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C3**

Des activités athlétiques vers les mathématiques

Effectif : groupe classe.

Matériel : plots.

Espace d'évolution : terrains, cour, ou autres.

Entrée dans l'activité :

Dispositif : Se déplacer (en variant les déplacements : en courant en avant, en courant en arrière, en pas chassés, pieds joints....) à l'intérieur d'une zone délimitée. S'arrêter au 1er signal sonore et reprendre ensuite son déplacement au second signal sonore.

Évolutions : Elargir ou réduire l'espace d'évolution ; augmenter les contraintes temporelles (intervalle entre les signaux sonores) ou relationnelles (nombre d'élèves dans l'aire de jeu).

Différentes situations

Sauter : Mesurer un espace de jeu

Dispositif : En classe entière, par groupe de 4 ou 5

Consignes : Parcourez une distance de 10m en réalisant des multi bonds. Puis à partir de cette mesure étalon, balisez le tour de la cour ou du terrain, tous les 10m. Mesurez ensuite la totalité du parcours. Combien faut-il de tours de cours pour réaliser un marathon ?

Courir : Parcourir une distance

Dispositif : En classe entière, par groupe de 4 ou 5.

Consignes : Sur un terrain balisé (10 ou 25m), courir pendant 8 minutes. Calculer la distance parcourue par chaque élève, puis trouver la distance totale parcourue par la classe. Rendre explicite les résultats trouvés en traçant la distance parcourue sur une application en ligne (Mappy, Plans...) en prenant l'école comme point de départ .

Lancer : Jeu de la cible

Dispositif : Par équipe de 2

Consignes : Lancer des frisbees, des anneaux, des palets... pour atteindre une cible constituée au centre d'un cerceau, lui-même entouré de deux autres cercles concentriques tracés à la craie ou matérialisés par des cordes. Chaque zone possède une valeur (100, 10, 1 par exemple). Chaque binôme démarre avec un total de 100 points. Il faut être la première équipe à atteindre le score de 0.

Références : Marathon des écoles, DSDEN 42