

## COURIR POUR COMPTER

<b>Cycle 3</b>	
<b>Classes :</b> CE2-CM1-CM2	
<b>EPS</b>	<b>MATHEMATIQUES</b>
<b>Compétence :</b> Réaliser une performance mesurée	
<b>Séance 1 (en classe)</b>	
<p><b>Compétences :</b></p> <p><b>Déroulement :</b> Explication en classe du défi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le parcours</li> <li>- Temps imparti</li> <li>- Longueur</li> <li>- Travail en binôme</li> </ul>	
<b>Séance 2 (sur le terrain)</b>	<b>Séance 2 (sur le terrain)</b>
<p><b>Compétences :</b> Courir à différentes allures: Notion de types d'efforts variés, maintenir sa vitesse.</p> <p><b>Déroulement :</b> « Etablir un contrat : acquérir une allure modérée »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir pendant un temps donné (de 3 à 8') à 2 allures extrêmes (course libre et course à allure faible) en comptant le nombre de plots pour arriver à une allure modérée.</li> </ul>	<p><b>Compétences :</b> Organisation et gestion des données: Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité, en utilisant des procédures variées (dont la "règle de trois"), et notamment des problèmes relatifs aux vitesses moyennes.</p> <p><b>Déroulement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compter le nombre de plots pour chaque allure.</li> <li>- Comparer les nombres de plots.</li> <li>- Calculer une moyenne (pour déterminer une allure modérée)</li> </ul>
<b>Séance 3 (sur le terrain) à répéter si besoin</b>	<b>Séance 3 (en classe ou sur le terrain)</b>
<p><b>Compétences :</b> Courir à différentes allures: Notion de types d'efforts variés, maintenir sa vitesse.</p>	<p><b>Compétences :</b> <b>Calcul :</b> Estimer mentalement un ordre de grandeur du résultat. <b>Nombre et calcul:</b> Estimer mentalement un ordre de grandeur du résultat. Addition, soustraction et multiplication. Organiser ses calculs pour trouver un résultat par calcul mental, posé, où à l'aide de la calculatrice. Comparer, ranger, encadrer ces nombres.</p> <p><b>PROBLEMES</b> Résoudre des problèmes dont la résolution implique les notions de longueur et de temps. Résoudre des problèmes dont la résolution implique éventuellement des conversions. Résoudre des problèmes dont la résolution implique simultanément des unités différentes de mesure.</p> <p><b>Organisation et gestion des données:</b> Savoir organiser les données d'un problème en vue de sa résolution.</p>

<p><b>Déroulement :</b>  « Tenir le contrat » :  - Courir régulièrement à l’allure modérée que l’élève s’est fixée lors de la séance 2.  - Se souvenir corporellement de la sensation éprouvée pour maintenir cette allure.</p>	<p><b>Déroulement :</b>  - Etablir une correspondance entre nombre de plots et distance (calcul en mètres : 17 plots x 20 m = 340 m).  - Classer les distances réalisées par chaque élève de la classe (de la + petite à la + grande et inversement).  - Convertir cette distance en km.  - Etablir la correspondance entre : nombre de plots, distance parcourue et temps (ex : GS : 17 plots □ 340 m □ 3 min).  - Estimer, puis calculer la distance parcourue sur un temps différent.  - Estimer, puis calculer un temps de course sur une distance différente.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 4 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b></p> <p><b>Déroulement :</b>  « Tenir le tour »  Réaliser un parcours de 300 à 1 600 m) déterminé à son allure de base (allure modérée).</p>	<p style="text-align: center;"><b>Séance 4 (en classe)</b></p> <p><b>Compétences :</b>  <b>Calcul :</b> Estimer mentalement un ordre de grandeur du résultat.  <b>PROBLEMES</b>  Résoudre des problèmes dont la résolution implique les notions de longueur et de temps.  Résoudre des problèmes dont la résolution implique éventuellement des conversions.  Résoudre des problèmes dont la résolution implique simultanément des unités différentes de mesure.  <b>Organisation et gestion des données:</b>  Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité, en utilisant des procédures variées (dont la “règle de trois”), et notamment des problèmes relatifs aux vitesses moyennes  <b>Déroulement :</b>  - Estimer le temps le course sur une distance déterminée (ex : je cours 3 min sur 340 m ; combien de temps de course sur 300m ?).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 5 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Courir à différentes allures: Notion de types d’efforts variés, maintenir sa vitesse.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Séance 5 (en classe)</b></p> <p><b>Compétences :</b>  <b>Nombre et calcul:</b>  Addition, soustraction et multiplication.  Estimer mentalement un ordre de grandeur du résultat.  <b>PROBLEMES</b>  Résoudre des problèmes dont la résolution implique les notions de longueur et de temps.  Résoudre des problèmes dont la résolution implique éventuellement des conversions.  Résoudre des problèmes dont la résolution implique simultanément des unités différentes de mesure.  <b>Organisation et gestion des données</b>  Utiliser un tableau ou un graphique en vue d’un traitement des données.  Construire un tableau ou un graphique.  Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité, en utilisant des procédures variées (dont la “règle de trois”), et notamment des problèmes relatifs aux vitesses moyennes.</p>

<p><b>Déroulement :</b> « Courir pour son équipe » Courir à allure modérée sur un temps donné pour une équipe. Ce temps pourra éventuellement varier par rapport à la séance 3.</p>	<p><b>Déroulement :</b> - Estimer (si nécessaire) une distance à parcourir selon le temps donné. - Additionner les distances et les durées de chaque équipe de la classe (avec conversions si nécessaire). - Présenter les résultats sous forme de tableau.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 6 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Courir à différentes allures: Notion de types d'efforts variés, maintenir sa vitesse.</p> <p><b>Déroulement :</b> - « Course à 3 vitesses » : Courir un temps donné en adaptant son allure en fonction d'un code couleur sur le terrain. - « Le métronome » : Courir une distance donnée à allure modérée, avec repère temps/distance.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Séance 6 (en classe)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Organisation et gestion des données: Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité, en utilisant des procédures variées (dont la "règle de trois"), et notamment des problèmes relatifs aux vitesses moyennes.</p> <p><b>Déroulement :</b> - Etablir la correspondance (par le calcul) entre le temps total à parcourir et le temps de passage à chaque tour (1 000 m en 6 min □ calcul du temps de passage sur un parcours de 250 m : <math>6/4 = 1\text{min}30</math>)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 7 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Ajuster son action à celle des camarades: courir au même rythme que les enfants du groupe.</p> <p><b>Déroulement :</b> « Course à la rencontre » Deux élèves ayant la même allure modérée courent sur le même parcours en sens inverse et doivent se croiser dans la même zone.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Séance 8 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b> <b>Déroulement :</b> « Relais témoin »</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Séance 9 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b> <b>Déroulement :</b> « Courir en capacité aérobie »</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Séance 10 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Courir à différentes allures: Notion de types d'efforts variés, maintenir sa vitesse.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Séance 10 (en classe)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Organisation et gestion des données: Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité, en utilisant</p>

<p><b>Déroulement :</b> « Courir à son allure modérée sur la distance du cross : 1 000 m).</p>	<p>des procédures variées (dont la “règle de trois”), et notamment des problèmes relatifs aux vitesses moyennes.</p> <p><b>Déroulement :</b> En fonction des calculs précédents, estimer et calculer le temps de course sur 1 000 m).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 11 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b></p> <p><b>Déroulement :</b> « Etablir un contrat pour le cross »</p>	<p style="text-align: center;"><b>Séance 11 (en classe)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Organisation et gestion des données: Résoudre des problèmes relevant de la proportionnalité, en utilisant des procédures variées (dont la “règle de trois”), et notamment des problèmes relatifs aux vitesses moyennes.</p> <p><b>Déroulement :</b> - En fonction du temps mis pour parcourir 1 000 m, estimer et calculer la distance à parcourir, à 2, pendant le temps imparti le jour du cross (de 25 à 40 min). - Etablir la correspondance entre cette distance et le nombre tours du parcours du cross, sachant qu’un tour = 1 000 m).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 12 (sur le terrain)</b></p> <p><b>Compétences :</b></p> <p><b>Déroulement :</b> « S’entraîner à tenir ce contrat »</p>	<p style="text-align: center;"><b>Séance 12 (en classe)</b></p> <p><b>Compétences :</b> Nombre et calcul: Addition, soustraction et multiplication. TUIC: Utiliser l’outil informatique pour communiquer</p> <p><b>Déroulement :</b> -Additionner tous les contrats « binôme », « classe », pour déterminer le contrat « école ». - Trouver un lieu géographique dont la distance entre ce lieu et Aumont est égale à la distance totale parcourue par l’école. O Chaque école crée un article sur son blog école auquel sera joint le contrat défini et le lieu géographique qu’elle pense pouvoir joindre, sur une carte du sud de la France (distance réelle et non à vol d’oiseau). O Brice et Jean-Louis rassemblent les différents lieux sur une carte générale, consultable au fur et à mesure.</p>

## CROSS

Additionner toutes distances parcourues « binôme », « classe », pour déterminer le total « école ».

### Séance 13 (en classe)

**Compétences :**

**Déroulement :**

- Comparer les distances « école », « classe », « binôme », parcourues à celles prévues.
- Calculer le temps total de course pour la classe, pour l'école.

### Séance 14 (en classe)

**Compétences :**

**TUIC:**

Utiliser l'outil informatique pour communiquer

**Déroulement :**

- O Chaque école crée un article sur son blog école auquel seront joints le contrat et la distance réelle parcourue.
- O Claude fait le total de toutes les distances parcourues.
- O Chaque école cherche un lieu géographique que l'on pourrait ainsi rejoindre en distance réelle (chaque classe pourra, en fonction de son niveau, comparer cette distance réelle à cette même distance à vol d'oiseau).