



Course longue cycles 2 et 3

THEME 1: EXPRIMER UN RESENTI

A partir de la question de l'enseignant:

Que se passe-t-il?	Was ist los?
Que ressens tu?	Was fühlst du?

Réponses attendues possibles:

Je suis fatigué	Ich bin müde
Je me sens bien	Ich fühle mich gut
Je suis essoufflé	Ich bin außer Atem
J'ai un point de côté	Ich habe Seitenstechen
Je n'aime pas courir	Ich mag Laufen nicht
Je veux m'arrêter	Ich will stehen bleiben
J'ai mal aux jambes	Meine Beine tun weh
J'ai mal au coeur	

THEME 2: TRANSMETTRE UNE CONSIGNE

Prenez vos pulsations	Fühlt euren Puls
Inspirez avec le nez	Atmet durch die Nase ein
Expirez par la bouche	Atmet durch den Mund aus
Reposez-vous pendant 3 minutes	Macht 3 Minuten Pause
Partez au coup de sifflet	Fangt an wenn ich pfeife

THEME 3: ETABLIR UN PROJET OU UN CONTRAT DE COURSE

A partir de la question de l'enseignant:

Que vas tu faire maintenant (pour la suite de la course après la récupération)	Was machst du jetzt?
--	----------------------

Réponses attendues possibles :

Je vais m'arrêter	Ich höre auf
Je peux courir plus vite	Ich kann schneller laufen
Je vais courir plus lentement	Ich werde langsamer laufen
Je vais courir à la même allure	Ich werde gleich schnell laufen
Je vais courir (deux) tours ... (deux) minutes	Ich werde (zwei) Runden laufen ...(zwei) Minuten

THEME 4: TRAVAILLER EN BINOME

Informations communiquées par le binôme pendant la course:

Va plus vite!	Lauf schneller!
Va plus lentement!	Lauf langsamer!
Continue comme ça	Mach so weiter!
Encore (un) tour!	Noch (eine) Runde
Encore (deux) minutes!	Noch (zwei) Minuten

MATÉRIEL: Utiliser des smileys pour exprimer les ressentis particulièrement dans la phase d'apprentissage du vocabulaire.