Defi chrono calme

Golf • Collège 4e/3e • CA2

Objectif

Maintenir le calme sous contrainte temporelle

But

Cumuler 8 points en 2 min

Thème

Gerer ses emotions et rester concentre dans les phases de jeu

Organisation et rôles

Trio: joueur, chronometreur, juge routine; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Temps limite strict, un joueur actif par couloir

Consigne

Chaque joueur a 120 s pour realiser un maximum de frappes sur cible 6 m. +1 point si routine respectee + balle en cible. Objectif: 8 points en 2 min.

Critères de réalisation

- Routine respectee
- Calme conserve
- Score progresse

Critère de réussite

≥ 8 points en 120 s

Matériel

Chrono, 12 balles, 1 cible, fiche score

Variables de différenciation

- Temps 90–150 s
- Points seuil 7–10
- Distance 6–8 m