|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cycle 3** |  | DOMAINE 1 | DOMAINE 2 | DOMAINE 3 | DOMAINE 4 | DOMAINE 5 |
| *Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps* | *S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils* | *Partager des règles, assumer des rôles, des responsabilités* | *Apprendre à entretenir sa santé par une pratique physique régulière* | *S'approprier une culture physique, sportive et artistique* |
| ***Objectifs*** | * Adopter et maintenir une allure sur un temps de course donné (notion de régularité)
* Courir à différentes allures (rapide – moyenne- lente)
 | * Réaliser correctement un test VMA
* Etablir un projet de course simple (nombre de plots / 1'30, par ex.)
 | * Coacher un partenaire: l'observer, l'informer
 | * Se préparer à l'effort: s'échauffer de façon autonome
* Evaluer l'intensité de son effort: prendre son pouls, identifier les signes de fatigue
 | * Accepter l'engagement physique: soutenir un effort de type fractionné ou intermittent, courir à des allures proches de sa VMA, persévérer dans l'enchainement des efforts
 |
| Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée |
| Demi-Fond |  | ***Compétences attendues*** |
| **Réaliser la meilleure performance possible dans un enchainement de 3 courses d'une durée différente ( 9' – 6' – 3' ).****Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près** |
| ***Contenus: ce qu'il y a à apprendre*** | * S'adapter à l'effort: mobiliser les ressources énergétiques adéquates en fonction de l'intensité de l'effort
* Modifier, réguler sa vitesse pour respecter une allure de course: adapter sa foulée en fonction de la vitesse demandée
* Identifier, différencier différentes allures de course en fonction du temps de course demandé
 | * Utiliser des repères externes pour réguler sa course: maitriser le repérage spatial (balisage des plots) et temporel (temps de course, signaux intermédiaires)
 | * Travailler en coopération: observer un partenaire, décrire sa prestation, le conseiller: donner des repères de temps, de vitesse
 | * Savoir prendre son pouls
* Faire le lien entre vitesse de course (intensité de l'effort) et rythme cardio-respiratoire
* Identifier les sensations physiques liées à l'effort
* S'échauffer en respectant un plan en trois temps (mise en train, sollicitation articulaire, étirements spécifiques)
 | * Accepter l'effort
* Accepter l'idée de se dépasser pour progresser
 |
| ***Critères d'évaluation*** | * Courir sans s'arrêter
* Course régulière: même nb de plots sur plusieurs séquences consécutives au sein d'une même course
* Parcourir la plus grande distance possible sur chaque course
* Courir à des allures différentes: le 3' plus vite que le 6' plus vite que le 9'
* Avoir un projet de course: annoncer sa performance, respecter les allures prévues
 |