

DEMI FOND

NIVEAU 1 6e CYCLE 3

CA1

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.

Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques

COMPETENCE ATTENDUE

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses d'une durée différentes , en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près.

DEMI FOND

NIVEAU 2 5ème ou 3ème

CA1

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

ATTENDU DE FIN DE CYCLE

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.
Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques

COMPETENCE ATTENDUE

En coopération avec d'autres élèves, concevoir et mener un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une performance maximale lors de l'enchaînement de 2 courses de durées différentes à des intensités proches de VMA et selon une stratégie de course préétablie. Contribuer à la réussite de ses camarades.