

E

D1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps :

CG 1 : Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente. Adapter sa motricité à des situations variées.

D2 : S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre :

CG 2 : Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et celle des autres

D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :

CG 3 : S'engager dans les activités physiques et sportives; Assumer des rôles sociaux (observateur, tuteur)

P

CHAMP d'apprentissage 1 :

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Compétences travaillées :

Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques.

Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.

Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.

Passer par les différents rôles sociaux.

Attendus de fin de cycle :

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour courir plus longtemps

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

Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

CYCLE 3

Inspection
pédagogique
régionale
Nancy-Metz 2016

S

APSA : courir longtemps

Compétences attendue sociée

Réaliser une performance optimale dans une épreuve de course longue comprise entre 9 et 12 minutes sur un parcours aménagé incluant des passages de coordinations motrices et en adoptant une allure de course régulière grâce à l'utilisation de repères extérieurs très fréquents et à quelques repères sur soi. Elaborer un contrat de performance avec le professeur et le respecter avec des marges d'erreurs limitées. Assumer le rôle d'observateur et de guide.

EPREUVE de fin de CYCLE 3 : support d'évaluation des degrés de maîtrise atteints sur les domaines du socle (compétences) travaillés :

L'élève effectue une course aménagée d'une durée de 9 minutes dans le respect d'un contrat de course (allure/distance/parcours) établi avec l'aide du professeur. Des repères tous les 25m renseignent l'élève sur son allure de course avec l'aide des partenaires (10 portes franchies = 10 km/h = 1500m). Alternance des rôles de coureur et d'observateurs/guides.

E

D1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps :

CG 1 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité

D2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre :

CG 2 : Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs

D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :

CG 3 : Prendre et assumer des responsabilités pour réaliser un projet ou remplir un contrat

D4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

CG 4 : Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.

P

CHAMP d'apprentissage 1 :

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Compétences travaillées :

- Mobiliser, en les optimisant ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.
- Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.
- Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.
- Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur

Attendus de fin de cycle

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance
- S'engager dans un programme de préparation individuel
- S'échauffer avant un effort.
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

CYCLE

4

Inspection
pédagogique
régionale
Nancy-Metz 2016

S

APSA : course de ½ fond

Compétences attendue soclée

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 15 minutes maximum, fractionné en plusieurs périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie et intégrant un temps de préparation (échauffement). Maîtriser différentes allures de courses connues et très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs pour réussir à 0,5 Km/h près un projet de performance. Observer, renseigner une fiche de résultats, accompagner un partenaire.

EPREUVE de fin de CYCLE 4 : support d'évaluation des degrés de maîtrise atteints sur les domaines du socle (compétences) travaillés :

L'élève dispose de 40 minutes pour effectuer la meilleure performance possible sur 3 périodes de course : 1min30, 3min et 4min30. Il choisit à l'avance et tente de respecter l'ordre de ses courses, ses intensités (allures), ses temps de récupération au regard de son potentiel, et de son ressenti sur son état de forme à l'issue de l'échauffement (6 minutes maxi).

Alternance des rôles de coureur et d'observateurs/coach.

Cohérence inter cycle dans **l'APSA course longue /demi-fond** support du Champ 1 d'apprentissage :
repères de progressivité entre les cycles 3 et 4

Repères de progressivité	Cycle 3	Cycle 4
Nature de l'épreuve Domaine 5 (référence culturelle)	D'une épreuve athlétique aménagée (parcours coordinations) sur une course longue	A une épreuve athlétique plus standardisée (piste) dans le respect d'une forme de pratique scolaire de demi-fond
Eléments fondamentaux du champ de référence : Réalisation d'une performance optimale	De la réalisation d'une performance à allure modérée à dominante capacité aérobie et régulée à l'aide de repères principalement extérieurs	A la réalisation d'une performance à des allures très proches de la VMA à dominante puissance aérobie et régulée à l'aide de repères majoritairement sur soi.
Eléments fondamentaux du champ de référence : Mise en projet de performance	D'une mise en contrat sur l'allure orientée par l'aménagement du milieu	A une mise en projet plus fine et à prévoir par l'élève: choix des d'allures en fonction de son potentiel et de son état de forme du moment
Les rôles sociaux	D'une prise et d'un relevé de performance simplifiés dans une seule épreuve	A un relevé de performances plus complexe et une gestion plus autonome dans une succession d'épreuves intégrant les temps de récupération
Domaine 1 S4C	Du développement d'une motricité athlétique de base et de la capacité aérobie pour courir avec efficacité	A l'acquisition d'une motricité athlétique plus technique et du développement de la puissance aérobie pour courir avec efficience
Domaine 2 S4C	D'une mise en projet concerté de performance efficace (contrat)	A une mise en projet anticipée et adaptée aux ressources
Domaine 3 S4C	D'un rôle d'observateur qui guide sur la base d'un relevé de parcours simplifié et référencé	A un rôle d'entraîneur coach qui accompagne sur la base d'un relevé de parcours référencé plus complexe
Domaine 4 S4C	D'une routine d'échauffement et de récupération non évaluée, imposée par le professeur	A des principes d'échauffement et de récupération qui préparent, orientent et préservent