

COMPETENCE SPECIFIQUE n° 1

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT articulés avec les COMPETENCES GENERALES

| | Cycle 1 | Cycle 2 | Cycle 3 |
|---|---|---|--|
| en COURSE LONGUE | Construire la notion de distance de course | Construire les notions de durée et de régularité Construire la relation avec le temps | Construire la notion de vitesse de course : vitesse maximale aérobie (VMA), vitesse régulière, vitesse maximale |
| Engagement dans l'action | Courir sur une distance minimale | Courir pendant un temps minimal sans arrêt | Courir à la même allure pendant un temps donné |
| Projet d'action | Courir plus loin que précédemment : nombre de tours, aller retour, objets ramassés... | Réaliser une distance dans un temps annoncé Courir avec d'autres pendant un temps donné | Réaliser une vitesse annoncée pendant un temps donné Réaliser un contrat par équipe de 3 en relais ou ensemble |
| Identifier et repérer les effets de l'action | Repérer les progrès (nombre d'objets collectés, zone de couleur atteinte, + ou -) | Essayer différentes allures de course pour durer plus longtemps | Expérimenter des vitesses de course différentes selon le temps ou la distance à parcourir Repérer les effets de la course sur son organisme sensation de fatigue, essoufflement, accélération du rythme cardiaque |
| Règles et rôles | Faire la différence entre courir, marcher et s'arrêter Courir avec d'autres | Assumer différents rôles : coureur, juge, observateur Contrôler et noter les résultats d'un camarade | Etre capable d'assurer le suivi d'un camarade pendant la durée de sa course (annoncer temps de passage, nbre de tours...) Conseiller son camarade pendant la course |

CYCLE 1 : REALISER UNE DISTANCE MINIMALE

ACTIVITE COURSE LONGUE

| <i>Situation de référence</i> | <i>S'engager lucidement dans l'action</i> | <i>Construire un projet d'action</i> | <i>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</i> | <i>Appliquer des règles de vie collectives</i> |
|--|--|--|--|---|
| Les ailes du papillon : adapter son allure à la longueur du parcours Réaliser un parcours au choix en alternant grandes et petites ailes sans marcher | J'enchaîne une petite et une grande aile de papillon sans m'arrêter. Je répète à l'identique plusieurs fois le même circuit Ex : (aile 1 + 4) x 5 répétitions Réaliser sans s'arrêter les 4 ailes du papillon | Je cours plus loin que précédemment (2 petites ailes + 1 grande aile) Je reproduis et répète la même distance de course que la fois précédente... J'y arrive 6 fois sur 8 Pendant un temps donné de 3 à 5 minutes, réaliser x ailes de papillon Ex : 1 + 1 + 2 + 2 + 3 | Tenir un carnet de bord et repérer mes progrès en comparant mes résultats d'une séance à l'autre (nbre d'objets collectés, zone de couleur franchise, gommettes) Comparer sa fiche de progrès avec celle d'un camarade Comprendre qu'il faut partir doucement pour courir plus longtemps. | Pouvoir tenir différents rôles : compteur de temps et collecteur de résultats. Etre attentif lorsque l'on juge la performance d'un camarade Courir avec d'autres sur un projet commun ♦ Effectuer un parcours à deux ensemble sans marcher ♦ Courir au même rythme ♦ Suivre ♦ Rattraper ♦ Dépasser |
| Je réalise le parcours de 50 m le plus grand nombre de fois et je ramasse un élastique à chaque tour réalisé sans marcher | Répéter 2, 3, 4, 5... fois la même situation de course Récupérer le maximum d'élastiques en 6 minutes | Si j'ai réalisé 4 tours sans marcher lors du premier test Mon projet sera de répéter 3 fois 4 tours Récupérer autant d'élastiques qu'à la première tentative | Repérer les différentes sensations, essoufflement, points de côté. | |
| Le sablier géant Circuit avec des balises numérotées et jalonnées tous les 25 m Courir sans s'arrêter le temps du sablier et atteindre le plot le plus éloigné | Parcourir des distances équivalentes à partir d'un temps de base identique Construire une distance étalon | Exemple : si j'atteins la balise 5, être capable de reproduire la même course 5, 8, 10...fois de suite Sur 10 répétitions je réussis 5 essais ou j'augmente ma distance d'une balise supplémentaire (balise 6) | Construire la notion de temps en créant des relations entre distance et temps | |

CYCLE 1 : REALISER UNE DISTANCE MINIMALE

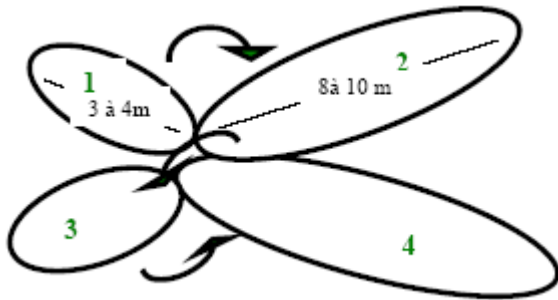
ACTIVITE COURSE LONGUE

Objectif : amener les élèves à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter.

Situation de référence : les ailes de papillon

Définition d'un niveau de pratique qui correspond à 15 heures effectives d'enseignement : niveau 1

Compétences attendues



Variante : il est possible d'augmenter la taille des ailes du papillon

Niveau 1 : l'élève effectue 3 fois de suite chacune des ailes en respectant 1,30 à 3 minutes de récupération entre chaque parcours.

Ex : j'enchaîne 3 fois le parcours 1 (aile n°1), j'obtiens 3 gommettes jaunes,
j'enchaîne 3 fois le parcours 2 (aile n°2), j'obtiens 3 gommettes bleues,
j'enchaîne 3 fois le parcours 3 (aile n°3), j'obtiens 3 gommettes rouges
j'enchaîne 3 fois le parcours 4 (aile n°4), j'obtiens 3 gommettes vertes

**Je réalise différents circuits
Je colle les gommettes correspondantes**

| Date | Parcours n°1 : aile n°1 (ex 10m) | Parcours n°2 : aile n°2 (ex 15m) | Parcours n°3 : aile n°3 (ex 20m) | Parcours n°4 : aile n°4 (ex 25m) |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Définition d'un niveau de pratique qui correspond à 30 heures effectives d'enseignement : niveau 2

Compétences attendues

Niveau 2 : réaliser le parcours en alternant les grandes et les petites ailes, l'élève enchaînera plusieurs fois le parcours sans s'arrêter pendant 5 ou 6 minutes.

Evaluer sa performance : tenir un carnet de bord et repérer ses progrès tout au long du module d'apprentissage

COURIR LONGTEMPS

Avec une durée imposée : **5 ou 6 minutes**

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom de l'observateur :

Réaliser le parcours en alternant les grandes et les petites ailes du papillon

| Séance | Je réalise 2 ailes sans m'arrêter | Je réalise 3 ailes sans m'arrêter | Je réalise 4 ailes sans m'arrêter | Distance parcourue en 5 ou 6 minutes | Nombre d'arrêts ou temps de marche |
|--------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Date : | Ex : aile (1 + 2) = 25 m | Ex : aile (1 + 2 + 3) = 45 m | Ex : aile (1 + 2 + 3 + 4) = 70 m | 2 papillons complets = 140m | |
| Date : | | | | | |
| Date : | | | | | |
| Date : | | | | | |