

<p>Champs d'apprentissage et Activités proposées</p> <p>Compétences travaillées en EPS</p>	<p>Synthèse des productions cycle 3 - CHAMP 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p>		
<p>1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p>	<p>Ex1 - Course de fond</p>	<p>Ex 2 - Course de fond</p>	<p>Ex 3 - Course de fond</p>
<p>2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils.</p>	<p>Accepter l'effort. Maîtriser une allure et tenir le plus longtemps cette allure. Se fixer un contrat adapté à son niveau : vitesse</p>	<p>Adopter une posture de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foulée régulière • Attaque du talon • Bruit limité <p>Restituer l'information au coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le contrat est réussi / raté • Le nombre de tours effectués • Le nombre d'arrêts <p>Mettre du sens dans : « courir à X km/h »</p>	<p>Exprimer et lister les sensations : chaleur / inconfort ou douleurs physiques, articulaires, musculaires : point de côté, essoufflement / plaisir / légèreté...</p> <p>Créer une échelle de sensation (de 0 à 10), choix et évolution.</p> <p>Observer et préciser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Régularité : accélération brutale / arrêt / ralenti - Etat du coureur : rouge / essoufflé... - Nb de tours (1 bouchon = 1 tour) <p>Quel projet : objectif fixé / objectif atteint ?</p>
<p>3 Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités.</p>	<p>Respecter un parcours donné. Compter ses tours. Observer un camarade.</p>	<p>Connaitre les rôles de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - coureur - chronométreur - observateur 	<p>- Agir – Définir et respecter son projet : défi personnel ou collectif : persévérer, s'accrocher, ne pas abandonner.</p> <p>- S'engager – Courir pour une cause (ex : ELA).</p>
<p>4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p>	<p>Identifier les effets de l'effort sur le corps humain : fréquence cardiaque, essoufflement, augmentation de la chaleur corporelle</p>	<p>Gérer sa respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> → inspirer – expirer par la bouche → être capable de parler ou non <p>Observer l'évolution du pouls avant et après l'effort</p>	<p>- Limiter → réduire → supprimer les arrêts.</p> <p>- Situer et faire varier le curseur.</p> <p>- Connaître et dédramatiser les réactions/sensations pendant ou après la course : (pouls, respiration...).</p>
<p>5 S'approprier une culture physique sportive et artistique.</p>	<p>Cross du collège. Boucles définies Cross USEP et UNSS</p>	<p>Se représenter la difficulté d'une performance de haut niveau</p>	<p>Courses : Lion, JO, handisport (simuler une course avec handicap : 1 aveugle – 1 guide attachés ensemble / surpoids : 1 sac à dos ou 1 balle lestée...).</p>

<p>Champs d'apprentissage et Activités proposées</p> <p>Compétences travaillées en EPS</p>	<p>Synthèse des productions cycle 3 - CHAMP 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p>		
<p>1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p>	<p>Ex 4 - Course de fond</p>	<p>Ex 5 - Course de fond</p>	<p>Ex 6 - Course de fond</p>
<p>2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils.</p>	<p>Relever quelques informations en observant un coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les arrêts de course - le nombre de tours effectués - le temps (total de course avec/sans temps de passage). 	<p>Restituer l'information :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le contrat est réussi / raté • Le nombre de tours effectués • Le nombre d'arrêts <p>Choix de la place du curseur, nb de tours effectués</p>	<p>Améliorer sa performance et/ou sa régularité de course. (test de début et de fin de cycle identiques pour constater les progrès).</p>
<p>3 Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités.</p>	<p>Rôle du coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - différencier pouls rapide (effort) / pouls normal (arrêt – récup). - gérer sa respiration (je peux parler, je ne peux plus parler) <p>Observateur : (chrono, infos)</p>	<p>Ecrire et respecter son projet.</p>	<p>Adapter sa respiration : → trouver une musique de course (1-2 / 2-3...) Observer pour noter : → le nombre de tours / les arrêts / le temps total de course.</p>
<p>4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p>	<p>Accepter l'effort :</p> <ul style="list-style-type: none"> - limiter → réduire → supprimer les arrêts - situer et relativiser le seuil de douleur (de 1 à 10) 	<p>Trouver son pouls, noter l'évolution à l'effort. Apprendre à gérer sa respiration : la calquer sur le nb de foulées (ex : inspirer sur 2 foulées – expirer sur 3 foulées) // curseur.</p>	<p>Trouver son allure personnelle de course, qui permette de courir régulièrement et longtemps. → signaler à un élève qu'il court trop vite ou pas assez vite.</p>
<p>5 S'approprier une culture physique sportive et artistique.</p>	<p>Activité athlétisme (course – saut – lancer) Savoir ce que sont et ce que représentent les jeux olympiques</p>	<p>Connaître la difficulté d'une perf de haut niveau :</p> <p>Additionner tous les temps et toutes les distances des élèves, comparer aux performances des athlètes de haut niveau (marathonien – coureur de 1500 m...).</p>	<p>Connaître la diff d'une perf de haut niveau : → 15 élèves courent 100 m chacun et comparent leurs temps cumulés avec le temps d'un sportif de haut niveau de 1500 m. → en 10 secondes tu as parcouru X distance alors que le sportif de haut niveau a parcouru X distance (cône repère).</p>

<p>Champs d'apprentissage et Activités proposées</p> <p>Compétences travaillées en EPS</p>	<p>Synthèse des productions cycle 3 - CHAMP 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p>		
<p>1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p>	<p>Ex 7 - Parcours athlétique</p>	<p>Ex 8 - Parcours athlétique</p>	<p>Ex 9 - Course de vitesse</p>
<p>2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils.</p>	<p>Enchaînements d'actions simples courir - sauter, courir - lancer. - Expérimenter différentes allures de course. - Rechercher 1 posture et 1 respiration efficace.</p>	<p>- Déplacements dans l'axe → cloche pied / pas chassés / liaison course – bonds. - Réagir à un codage de départ : signaux visuels (couleurs / drapeau), signaux auditifs (sifflet)</p>	<p>Départ : - Etre attentif – réagir au signal - Regarder devant - Se placer ' / à la ligne de départ - Adopter une position efficace. Courir droit (trajectoire) et courir jusqu'au bout sans ralentir.</p>
<p>3 Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités.</p>	<p>Connaître des routines / des principes d'échauffement (intensité effort cardio – chaleur) – mobilisation musculaire, articulaire – étirements</p>	<p>Mémoriser sa performance et essayer de l'améliorer (tableau des performances, graphique). Notion de projet à élaborer → quelle performance visée ? Repérage avec des cônes.</p>	<p>Accepter de répéter pour progresser et réussir. Connaître ses performances passées afin de voir l'évolution de ses courses (à placer sur un graphique / 1 tableau).</p>
<p>4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p>	<p>- Mesurer et valider la performance d'un camarade. Equipe : défi collectif ou individuel.</p>	<p>Alterner les différents rôles (athlète – juge – starter) / coopérer. Installer / ranger le matériel. Règles de fonctionnement (respect / notion de sécurité).</p>	<p>Découvrir les rôles de coureur – juge – chronométreur. Observer pour mesurer ou valider, et décider de façon impartiale.</p>
<p>5 S'approprier une culture physique sportive et artistique.</p>	<p>Accepter la durée dans l'effort et la notion de répétition pour réussir. Connaître et respecter une règle (parcours autorisé).</p>	<p>Rituel de l'échauffement : facilite le regroupement favorise l'entrée dans l'activité travaille la tonicité du corps.</p>	<p>Avoir une tenue et une attitude favorable à la pratique sportive (tenue vestimentaire adéquate, baskets lacées). Découvrir une routine d'échauffement pour mémoriser et diriger un échauffement.</p>
	<p>Performance de haut niveau, comparaison : → cumul des temps de 15 élèves (100m) avec le temps au 1500 m du haut niveau. → cône repère 10'' de course</p>	<p>Connaissance des disciplines : saut / lancer / course Vocabulaire spécifique (lexique). Se représenter la difficulté d'une performance de haut niveau → cône repère.</p>	<p>Comparer sa performance avec d'autres sportifs ou d'autres êtres vivants. Comparer les attitudes de course.</p>