

Les besoins de l'élève dans les différents domaines (D) de formation...

D1 : langages	D2 : méthodes et outils	D3 : personne et citoyen	D4 : systèmes naturels et techniques	D5 : représentation du monde
Apprendre à lire et ressentir les repères sur soi pour gérer son effort et courir à des allures données sur plusieurs séquences	Comprendre le lien entre le ressenti et le résultat de la course pour ajuster au mieux son projet personnel de course en construisant des repères sur soi (respiratoires, cardiaques, musculaires, psychologiques)	Identifier et assumer les rôles d'Observateur et de coach pour aider un camarade en relevant des données et en les analysant pour conseiller le coureur avant, pendant et après la course. Travailler en autonomie.	Apprendre à s'échauffer en respectant les étapes en termes de progression, d'intensité et de contenu. Se connaître soi-même et ses capacités	Pouvoir se situer parmi les performances réalisées en demi-fond : Connaître ce que représente la VMA

CYCLE 4 - CHAMP D'APPRENTISSAGE (CA) :

CA 1 - Réaliser une performance motrice maximale à une échéance donnée.

APSA... ½ fond cycle 4 niveaux 5^e et 3^e

Le choix des attendus de fin de cycle (AFC) dans l'APSA sont...

Les compétences travaillées dans l'APSA sont...

AFC 1 : Gérer son effort, choisir pour réaliser la meilleure performance dans mini 2 athlé et/ou 2 nages	AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	AFC 3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée	AFC 4 : S'échauffer avant un effort	AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Verbaliser les émotions et sensations ressenties Niveau 5 ^e : Gérer son effort pour apprendre à courir régulièrement sur une séquence longue et une séquence courte	Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser		Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique 5 ^e : Appliquer par petits groupes les grandes étapes de l'échauffement en termes de progression, d'intensité et de contenu.	Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat 5 ^e : Assurer un relevé de données fiable pour son camarade et le renseigner.
Niveau 3 ^e : gérer son effort, choisir pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinée de 2 courses	3 ^e : S'engager dans un programme de préparation individuel adapté à sa VMA			3 ^e : Assumer le rôle de coach observateur en relevant des données fiables et en les analysant pour conseiller le coureur

Étapes de construction au cours du cycle par niveau de classe :

Contexte d'évaluation des attendus de fin de cycle :

Niveau 5^e : apprendre à courir à une allure régulière sans s'arrêter, trouver une allure de footing : organiser sa respiration en valorisant l'expiration, utiliser ses bras, attaquer par le talon, repérer les ressentis.
Découvrir sa VMA et ce qu'elle représente. Comprendre les différentes allures de course en rapport avec la durée de la course et de l'intensité.
Respecter un échauffement par étapes complet et progressif.
Observer et relever le pouls, le ressenti du coureur, les temps ou plots...
Niveau 3^e : Déterminer sa VMA et connaître la signification de cette valeur personnalisée.
S'engager dans une préparation individualisée avec mise en projet à chaque séance et liens effectués entre les ressentis et l'allure effectivement réalisée.
Observer et analyser les données afin de coacher son partenaire coureur.

Niveau 5^e : après échauffement, réaliser 2 courses de 9mn et de 3mn sans s'arrêter en gérant sa course pour respecter 2 allures distinctes prévues dans un projet. Des signaux sonores sont donnés toutes les 1mn30 pour aider les élèves à gérer leur allure sur une piste de 250 m. Chaque élève est suivi par un observateur qui relève les données.
Niveau 3^e : les élèves élaborent un projet d'allure pour chacune des courses demandées : la première de 4mn30 et la 2^e de 7mn 30. Ils doivent courir à des allures au plus près de leur VMA en moyenne. Un coach observateur relève les données et conseille avant, pendant et après la course.

Critères retenus pour l'évaluation des acquisitions attendues en fin de cycle... en 3e

CG1 : Acquis fin de cycle Pourcentage de VMA réalisé en moy	CG2 : Acquis fin de cycle Réalisation du projet d'allure	CG3 : Acquis fin de cycle Rôle d'observateur coach	CG2 : Acquis fin de cycle Cohérence du projet	
I – vitesse moyenne < VMA -1.5 F – vitesse moyenne < VMA -1 S – vitesse moyenne < VMA -0.5 M – vitesse moyenne > VMA	I – projet réussi à + 1km/h près F – projet réussi à 1 km/h près S – projet réussi à 0.5 km/h près M – projet réussi à	I – n'assume pas son rôle fiche bâclée F conseille peu fiche partiellement remplie S – conseils cohérents, fiche renseignée M – idem en autonomie	I – projet incohérent F – projet confortable ou irréalisable S – projet adapté et cohérent M – projet ambitieux	I – F – S – M –