|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Matière** | **Savoirs** | **Commentaire – Repère pour la formation** |
| **Athlétisme** | **L’élève devra :**   1. **Acquérir des connaissances et développer des habiletés relatives à l’athlétisme** 2. **Connaitre les principes biomécaniques, caractéristiques des disciplines d’athlétisme, analyse du mouvement, progression pédagogique, maîtrise des styles.** | **Savoir les principes biomécaniques, caractéristiques des disciplines d’athlétisme,**  **خلال السنة الثالثة يجب على الطالب معرفة ما يلي:**   1. **تثبيت جميع المهارات الاساسية لالعاب القوى** 2. **تثبيت جميع الخطوات التعليمية للمهارات** 3. **تثبيت جميع الخطوات الفنية للمهارات** 4. **تثبيت تمرينات والعاب تمهيدية للمهارات** 5. **تثبيت تطبيق المهارات** 6. **تطبيق معايير التوقيت والمسافات** 7. **الانظمة والقوانين الاتحادية التي تطبق على العاب القوى** |
| **Savoir des activités athlétiques**  **Savoir 1 Courir vite**  S1.1Courir vite sur une vingtaine de mètres.  S1.2Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.  S1.3 Maintenir une trajectoire rectiligne.  **Savoir 2 Courir longtemps**  S2.1Développer le sens de l’effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération…).  S2.1 Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.  S2.2 Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.  S2.3Commencer à construire les conditions d’une récupération active (marche, allure réduite volontairement).  **Savoir 3 Courir en franchissant des obstacles**  S3.1Courir en franchissant 3 obstacles bas placés àdes  distances variables.  S3.2Franchir les obstacles sans s’arrêter.  S3.3Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.  **Savoir 4 Sauter loin**  S4.1Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l’impulsion et en arrivant sur ses deux pieds.  S4.2 Sauter à partir d’une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d’élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière.  S4.3 Évaluer sa performance.  **Savoir 5 Lancer loin**  S5.1Lancer à une main des objets légers et variés :  S5.2 en adaptant son geste à l’engin ;  S5.3en enchaînant un élan réduit et un lancer ;  S5.4 en identifiant sa zone de performance |