|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Matière** | **Connaissances** | **Capacités declines dans une situation d’apprentissage** |
| **Athlétisme** |  |  |
| **Demi-fond**  **Bp 1**  Compétence attendue :  Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d’une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA,  en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.  Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près | Connaissances  Du pratiquant :  • Le vocabulaire spécifique (foulée, allure, rythme, vitesse maximale aérobie : VMA …).  • Les repères spatiaux et temporels : balises posées tous les 25m,50m ou 100m, signaux sonores toutes les 30s à 3mn.  • Les repères de fréquence cardiaque liés à des allures différentes.  • Les repères liés à la ventilation : essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation.  • La notion de vitesse et les relations entre efforts et rythmes cardiaques et respiratoires.  • Sa VMA identifiée par un test ou une situation de terrain et sa meilleure performance du moment.  • Au moins deux allures (une lente et une rapide) référées à sa VMA sur des courses de durées différentes et adaptées.  • Les allures à respecter en fonction des temps de course et du projet du coureur lié à son potentiel.  • L’espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.  • Le fonctionnement des outils utilisés.  • Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.  • L’utilisation des outils d’évaluation : chronomètre, balises, fiches.  • Le projet de course de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation. | **-Adapter la vitesse en fonction de la mesure.**  **-**Améliorer la respiration**.**  - **respecter** la performance en fonction des courses réalisées dans les événements.  **Etre capable d’utiliser les appareils de mesure temps et distance** |
| **Relais vitesse**  **Bp1**  Compétence attendue :  Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée.  Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d’un groupe restreint le rôle d’observateur. | Connaissances  Du pratiquant  • Le vocabulaire spécifique : foulée, donneur, receveur, zone de transmission, témoin, marque,…).  • Les repères sur la piste désignant le départ, l’arrivée et la zone de transmission.  • Les règles et consignes de sécurité.  • Les principes d’efficacité d’un départ debout pour les 2 relayeurs.  • Une technique simple de passage de témoin.  • Des repères liés à la transmission : le positionnement dans le couloir, le code de signal, la main du donneur et receveur.  • L’utilité de marques de passage pour coordonner les vitesses et favoriser la transmission dans la zone imposée.  • Les indicateurs pour définir la marque optimale du relayeur.  • Son meilleur temps et celui de son partenaire sur 30m.  Liées aux autres rôles :  • L’espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée  • Le fonctionnement des outils utilisés  • Les observables définis concernant les actions du receveur et du donneur dans la transmission du témoin  • L’organisation des rotations : donneur, receveur et observateur | Attitudes  Du pratiquant  • Etre en permanence attentif aux règles de sécurité  • Respecter le fonctionnement d’un groupe ou d’un atelier.  • Utiliser au mieux ses possibilités.  • Se concentrer pour être disponible au départ et lors de la transmission  • Faire confiance à son partenaire, osé partir vite sans se retourner.  • Etre coopératif en acceptant de travailler avec des partenaires de potentiel non semblable ; appréhender l’épreuve comme une épreuve collective.  • Accepter les rôles de receveur et donneur.  • Prendre en compte les observations transmises pour progresser.  Liées aux autres rôles :  • Agir dans le respect des règles de sécurité.  • Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et  dans les taches d’observation.  • Accepter et assurer dans le temps et l’espace n’impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.  • Se montrer responsable de taches simples qui sont  confiées |