

LOGIQUE INTERNE DE CETTE ACTIVITE : Réaliser la meilleure performance possible dans un environnement stable			
NB : performance ici est entendue comme l'amélioration d'un résultat non pas par rapport à une norme mais par rapport à soi !			
Compétences spécifiques à acquérir par l'élève	Contenus d'apprentissage	Exemples de situation	Liens avec les autres domaines
<p>Courir</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vite : -organisation de la gestuelle <ul style="list-style-type: none"> ● Longtemps : -Adapter une allure à une distance - travailler la régularité <ul style="list-style-type: none"> ● obstacles : - conservation de la vitesse malgré les obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> -courir dans un couloir -rechercher la position de départ efficace -franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse -coordonner les bras et les jambes -temps d'action inférieur à 7 s sur une distance de 25 à 35 m <ul style="list-style-type: none"> - faire le lien temps-distance -allonger le temps de course de 10 à 16 min -adapter le rythme de course au temps -élaborer un contrat de plus en plus précis <ul style="list-style-type: none"> -effectuer un franchissement rasant – accepter un déséquilibre vers l'obstacle 	<ul style="list-style-type: none"> -proposer différentes postures au départ, travail qui s'effectue en co-observation -situation de jeu : 2 équipes les gendarmes et les voleurs <p>Travailler en parallèle sur 2 couloirs</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 couloir avec haies -1 avec un ruisseau avant la haie. 	<p>Education scientifique:</p> <p>Mathématiques</p> <p>Exploitation de données numériques:</p> <p>Calcul de vitesse, de durée, de distance.</p> <p>Sciences expérimentales et technologie</p> <p>Corps humain et éducation à la santé</p>
<p>NIVEAUX D HABILITES : Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1: courir au moins 15 minutes - Niveau 2: trouver son allure sur 1 tour et la maintenir sur chaque tour durant 15 minutes - Niveau 3: augmenter la distance parcourue durant 15 minutes selon le contrat déterminé. 			

Compétences spécifiques à acquérir par l'élève	Contenus d'apprentissage	Exemples de situation	Liens avec les autres domaines
<p>SAUTER</p> <ul style="list-style-type: none"> - réception adaptée propre à chaque saut - accélération de la course d'élan - transfert de l'énergie de la course à l'impulsion - Zone d'impulsion limitée - coordination des bras 	<ul style="list-style-type: none"> - se grandir au moment de l'impulsion avec mobilisation des bras - en saut en longueur, regroupement des jambes dynamiques pour repartir - être le plus précis possible dans la zone d'impulsion, pied d'appel le plus près possible du bord de la zone d'impulsion - accélération de la vitesse jusqu'au moment de l'impulsion 	<p>Du multi bond vers le triple sauts</p> <p>Franchir un chemin de tapis avec des cerceaux dessinés pour permettre une alternance des appuis du type Saut en longueur /conservation de la vitesse</p> <p>- Courir par deux , l'un court sur un couloir avec une zone d'arrivée, l'autre court en réalisant un saut en terminant aussi sa course dans la même zone d'arrivée que son binôme / réception dynamique</p> <p>courir, sauter avec réception à plat au sol en essayant de poser les mains le plus loin possible</p>	<p>Histoire :</p> <p>Des APS – par exemple évolution des techniques dans le temps</p> <p>Ex : nouvelle technique, le dorsal aux JO de Mexico révolutionné par Mr Fosbury</p>
<p>NIVEAUX D HABILITES : sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1: enchaîner 3 bonds sans arrêt pour aller le plus loin possible - Niveau 2: enchaîner 3 bonds en alternant les appuis pied droit pied gauche sans arrêt pour aller le plus loin possible - Niveau 3: enchaîner une course et une impulsion dans une zone déterminée pour aller le plus loin possible en 3 bonds 			
<p>LANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter le geste du lancer à l'engin - efficacité du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser le plus grand levier pour donner une trajectoire oblique haute - donner un maximum de vitesse à l'engin - répéter le lancer jusqu'à obtention régulière d'une performance 	<ul style="list-style-type: none"> - parcourir une distance déterminée en faisant le moins de lancers possible 	<p>Education scientifique:</p> <p>Mathématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les trajectoires , mesure d'angles - la proportionnalité
<p>NIVEAUX D HABILITES : lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1: lancer le plus loin possible dans une zone déterminée - Niveau 2: enchaîner le lancer après un élan pour lancer plus loin - Niveau 3: reproduire 3 fois sur 5 lancers sa meilleure performance 			

Compétences générales: être capable, dans diverses situations, de:		Liens avec les autres domaines
<ul style="list-style-type: none"> - construire un projet d'action - mesurer et apprécier les effets de l'activité 	<p>Améliorer ses performances, se fixer un contrat de réalisation, gérer ses efforts en fonction de l'activité</p> <p>Adapter sa vitesse en fonction de la distance à parcourir</p> <p>Prendre en compte différents types d'informations (trajectoire, zone de lancer, zone d'élan...)</p>	<p>Sciences expérimentales et technologie</p> <p>TIC:</p> <p>Produire créer et exploiter un document à partir des résultats obtenus en athlétisme.</p>
Connaissances : avoir compris et retenu		Liens avec les autres domaines
<ul style="list-style-type: none"> - acquérir des connaissances spécifiques dans l'APS - acquérir des savoirs précis sur les différentes APS rencontrées 	<p>Utiliser un vocabulaire spécifique à l'activité</p>	<p>Langue française</p>