

Priorités par niveau – cycle 3

Domaines du socle	CM1	CM2	6 ^{ème}	Compétences générales (GC)
Des langages pour penser et communiquer				Développer sa motricité et un langage du corps (CG1) MOTRICITÉ
Les méthodes et outils pour apprendre				S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) OUTILS
La formation de la personne et du citoyen				Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3) CITOYENNETÉ
Les systèmes naturels et les systèmes techniques				Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) SANTÉ
Les représentations du monde et de l'activité humaine				S'approprier une culture physique sportive et artistique (CG5) CULTURE
Thème prioritaire				Thème prioritaire

Champ d'apprentissage 1 : « Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée »		Attendus de fin de cycle pour le CA1			
		Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. (A1)	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. (A2)	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. (A3)	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur. (A4)
Domaines du socle	Compétences générales (GC)	Enjeux d'apprentissage			
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et un langage du corps (CG1) MOTRICITÉ	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de faire des actions efficaces pour optimiser l'utilisation de ses ressources. Savoir mobiliser ses ressources pour produire une performance à la limite de ses capacités 	•	•	•
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) OUTILS	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre et mettre en pratique la notion d'allure adaptée à la durée de l'effort. 	•	•	<ul style="list-style-type: none"> Être capable d'utiliser correctement un chronomètre ou un décamètre. Être capable de remplir correctement une fiche de relever d'indice ou d'entrer des données sur l'iPad.
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3) CITOYENNETÉ	•	•	•	•
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) SANTÉ	•	•	•	<ul style="list-style-type: none"> Savoir prendre ses pulsations cardiaques et comprendre le lien entre fréquence cardiaque et effort.
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique (CG5) CULTURE	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre et mettre en œuvre les principes d'efficacité inhérents aux activités. 	•	•	•

Champ d'apprentissage 1 : Athlétisme « Demi-fond »		Attendus de fin de cycle pour le CA1			
		Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. (A1)	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. (A2)	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. (A3)	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur. (A4)
Domaines du socle	Compétences générales (GC)	Enjeux d'apprentissage			
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et un langage du corps (CG1) MOTRICITÉ	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de faire de courir en sollicitant au maximum ses capacités aérobies. Savoir poser sa respiration et adopter une attitude de course pour être économique. 	•	•	•
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) OUTILS	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de comprendre et mettre en application la notion d'allure adaptée à la sollicitation de la course. Être capable de doser son effort pour ne pas s'arrêter, ni marcher 	•	•	<ul style="list-style-type: none"> Être capable d'utiliser correctement un chronomètre ou un décimètre. Être capable de remplir correctement une fiche de relevé d'indice ou d'entrer des données sur l'iPad.
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (CG3) CITOYENNETÉ	•	•	•	•
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) SANTÉ	•	•	•	<ul style="list-style-type: none"> Savoir prendre ses pulsations cardiaques et comprendre le lien entre fréquence cardiaque et effort.
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique (CG5) CULTURE	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre et mettre en œuvre les principes d'efficacité inhérents aux activités. 	•	•	•

6^{ème} - Thème : courir de manière adaptée sur 3 allures différentes :

- ❑ Être capable de respirer de manière adaptée, de courir de manière économique (A1-CG1) et comprendre le principe d'allure en lien avec la sollicitation d'une course (A1-CG5) pour le mettre en œuvre dans le but de courir à trois allures différentes (A1-CG2), maximales (A1-CG1) et adaptées à 3 durées de courses (3min / 6min / 9min) afin de performer, ne pas marcher, ni s'arrêter (A1-CG2).
- ❑ Être capable de prendre ses pulsations cardiaques seul et d'en comprendre le lien avec l'effort (A3-CG4)
- ❑ Être capable de chronométrer, de relever des indices concrets de manière fiable et d'en informer un partenaire. (A3 & A4-CG2)

Dispositif : espace tracé avec des plots tous les 25m. Indication de temps tous les 1min 30 pour connaître la vitesse moyenne par période.

- 3 courses enchaînée (3min, 6 min, 9 min) correspondant à des allures travaillées en cours. Récupération le temps que son partenaire court.
- La notion de performance est donnée par le nombre total de plots franchis sur la somme des trois courses.
- L'élève dispose d'un contrat d'allure adapté à lui et à chacune des courses travaillées → notion d'allure spécifique (compétence travaillée)
- L'observateur relève les allures et peut réguler son partenaire.

6 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Courir à son maximum (A1-CG1)	<p>LE NON PERFORMANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève n'est pas dans une démarche de performance. • Il ne fait pas le travail demandé et cherche à courir le moins vite possible. 	<p>LE SUR ou SOUS-ESTIMANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève part trop vite ou trop lentement et n'est donc pas performant. • Il respecte les situations demandées par l'enseignant en début de cours, mais ne fait pas tout ou ne court pas au maximum de ses capacités. 	<p>LE PRESQUE PERFORMANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève court à des allures proches son maximum. • Il accepte de réaliser l'ensemble des successions de courses dans les allures maximales demandées. 	<p>LE PERFORMANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève mobilise un haut niveau de ressource. • L'élève tente toujours de donner le meilleur de lui-même et court toujours à la limite de ses capacités.
Respiration et technique (A1-CG1)	<p>L'ASPHIXIÉ LE NON ÉCONOME :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève a très souvent des points de côté par manque de respiration. • Il court de manière non économique (buste penché, talon fesse, etc.) 	<p>LE SOUFFLEUR ANARCHIQUE TRÈS PEU ÉCONOMIE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève souffle volontairement, mais de manière anarchique et non adaptée • La manière de courir est peu économique 	<p>LE SOUFFLEUR RYTHMÉ PEU ÉCONOMIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève souffle volontairement avec un rythme pertinent, mais pas en lien avec ses appuis. • Il court de manière économique 	<p>LE SOUFFLEUR ÉCONOME :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève souffle volontairement avec un rythme pertinent et en rythme avec ses appuis. • La foulée est efficace et économique.
Courir à une allure adaptée pour ne pas s'arrêter (A1-CG2 & CG5)	<p>LE MARCHEUR ou LE MULTIPLE ARRÊT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève marche sur une partie de l'épreuve 	<p>LE COUREUR NON ADAPTÉ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève court sans arrêt, mais sa vitesse n'est pas adaptée à la durée des courses : soit il part trop vite puis « craque », soit il court toujours à la même allure quel que soit la durée. 	<p>L'ADAPTÉ IRRÉGULIER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec un peu d'irrégularité. 	<p>L'ADAPTÉ RÉGULIER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses et avec régularité.
Observation (A3 & A4-CG2)	<p>LE SPECTATEUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève n'observe pas et ne conseille pas. • Il ne sait pas utiliser le chronomètre. 	<p>LE RELEVEUR D'INFORMATIONS NON FIABLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son coureur, relève les indices, mais fait de nombreuses erreurs. • Il a besoin qu'on lui explique à chaque fois comment utiliser le chronomètre 	<p>L'OBSERVATEUR FIABLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et régule son coureur à postériori. La fiche d'observation est raturée. • Il sait utiliser seul un chronomètre si celui-ci est à zéro. 	<p>L'OBSERVATEUR RÉGULATEUR FIABLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et informe son coureur. La feuille de relevée est sans rature. • L'élève sait utiliser le chronomètre et les différents modes (retour à 0, horloge, temps de passage).
Savoir prendre ses pulsations (A3- CG4)	<p>LE SANS COEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève ne sait pas prendre ses pulsations cardiaques et ne sait pas à quoi cela correspond. 	<p>L'IRRÉGULIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève sait prendre ses pulsations cardiaques, mais pas faire le calcul du nombre de battements par minute. • Sa représentation du lien entre la fréquence cardiaque et l'effort est très floue. 	<p>LE MESUREUR</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève sait prendre ses pulsations et faire le calcul de sa fréquence cardiaque de manière ritualisée. • Il comprend le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort. 	<p>LE CONNAISSEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève sait prendre ses pulsations et faire le calcul de sa fréquence cardiaque sur des durées de mesure différentes. • Il comprend le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort, sa fréquence cardiaque de repos et maximale.