

Compétences à atteindre à l'école. Course en durée.

Cf. programmes et documents d'application. 2002 2008 Paliers 2008

Compétences Spécifiques.

Compétences Transversales

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
1. Réaliser une performance Mesurée	<ul style="list-style-type: none"> - Courir moins vite mais plus longtemps (4 minutes?), sans s'essouffler sur plusieurs tours - Activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices - Se déplacer : courir, s'adapter, coopérer, intégrer des contraintes collectives. - Adapter se déplacements à des environnements ou des contraintes variées. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière sans s'essouffler 6 à 12 minutes, selon les capacités de chacun, sur une plus longue distance. - Réaliser une performance mesurée : courir longtemps - Maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem sur 8 à 15 minutes. - Courir à différentes allures: Notion de types d'efforts variés, maintenir sa vitesse. - Ajuster son action à celle des camarades: courir au même rythme que les enfants du groupe - Le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre avec une autre classe, olympiades) - Réaliser une performance mesurée : courir longtemps - Réaliser une performance mesurée.
2. S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Oser s'engager dans des jeux: courses « contre la montre » ou en confrontation avec d'autres enfants. - Éprouver, ressentir, accepter des sensations d'essoufflement, des émotions: plaisir de courir, de faire mieux « peur » de se faire rattraper... - Les reconnaître, les nommer « je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat vite » - Éprouver de la confiance en soi; contrôler ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler ses émotions en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants (compétition) 	<ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans l'activité: En choisissant sa stratégie : allure et technique de course en fonction du terrain. En se fixant un contrat (distance). En contrôlant ses émotions: produire une performance en situation de compétition. En gérant ses efforts: adapter son allure à la distance - Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles; - Montrer une certaine persévérance dans toutes les activités.
2. Construire un projet d'action A formuler, à mettre en œuvre individuellement ou collectivement	<ul style="list-style-type: none"> - Élaborer un projet d'action et le mener à terme: choisir un parcours. - Avec l'aide de l'enseignant, proposer des jeux, des parcours. - Se représenter un déplacement. - Poser des questions, donner son point de vue. - Exécuter en autonomie des tâches simples, jouer son rôle dans des activités scolaires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Élaborer un projet d'action et le mener à terme: choisir une distance à parcourir, un parcours. - Construire un projet d'action pour viser une meilleure performance. - Gérer ses efforts pour organiser sa vie physique - Travailler en groupe, s'engager dans un projet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Élaborer un projet d'action et le mener à terme: choisir une distance à parcourir, un temps, une allure à respecter. - Pour acquérir des savoirs nouveaux: meilleure connaissance des catégories de course, le demi-fond - Pour gérer sa vie physique - Formuler et justifier un point de vue.
3. Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre des indices simples: zones de couleur donnant des repères de distance à couvrir. - Mettre en rapport le nombre de tours effectués avec « le temps du sablier » à fabriquer en classe et qui indique toujours la même durée. - Prendre en compte le résultat de son action: dire si on a atteint son objectif. - Moduler son énergie: « pour ne pas me fatiguer, je ne vais pas courir trop vite » - Ajuster ses actions en fonction des buts visés: choisir la distance adaptée à ses possibilités - Observer les autres et savoir apprécier leur action: compter le nombre de tours d'un camarade - Distinguer loin, / près, suivre un parcours, se représenter un déplacement. - Se repérer et se déplacer dans l'espace - Décrire ou représenter un parcours simple. - Nommer les différentes parties du corps et leur fonction. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprécier, lire des indices de plus en plus variés: dénivelés, temps de course, distance - Appréhender les notions d'espace et de temps: mise en relation de la vitesse et de la distance d'une course. Je découvre la notion de vitesse, je l'adapte en fonction de la distance à parcourir, du dénivelé... - Prendre des indices simples: zones de couleur donnant des repères de distance à couvrir, d'allure - Prendre en compte le résultat de son action: dire si on a atteint son objectif. - Donner son avis, évaluer une performance, selon des critères simples: dire qui a respecté le contrat de course et pourquoi. - Mesurer les distances et temps de course - Reconnaître et nommer son effort et son effet sur l'organisme: un effort long et moins intense produit tel effet sur le cœur, on s'essouffle - se représenter son environnement proche, s'y repérer et s'y déplacer de façon adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et complexes: : les lignes de course, les départs échelonnés, les courses neutralisées, les autres coureurs pour régler sa propre course. - Mettre en relation espace et temps: vitesse, accélération, durée - Adapter sa vitesse à la distance à parcourir - Adapter sa technique de course aux accidents du terrain. - Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à son rythme cardiaque. - Situer son niveau de ressources corporelles - Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources. - Evaluer ses performances, comprendre un protocole de mesure - Utiliser un chronomètre - Identifier et décrire ses efforts et ses effets, prendre son pouls... - Commencer à s'auto évaluer dans des situations simples.
4. Appliquer les règles de vie collective	<ul style="list-style-type: none"> - Participer à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations: jeu, élaboration de parcours et « entraînements », tenir différents rôles - Comprendre et respecter les règles de vie collective, de jeux, de sécurité: ne pas gêner un camarade pendant la course, encourager... - Identifier les adultes et leur rôle. - Coopérer, accepter les contraintes collectives. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se conduire en fonction de règles connues, respectées, expliquées: on ne traverse pas lorsque mes camarades courent. - Coopérer, écouter, tolérer et agir ensemble: ranger le matériel - Connaître et assurer différents rôles: rôle du compteur de tours, compteur de temps, collecteur de fiches, de résultats, compteur de points, rapporteur... - Respecter les autres et les règles de vie collective. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se conduire... idem - Agir ensemble... idem. Exemples de projets: Battre le record du monde du 1500m e relais et en additionnant les distances de chacun. Ateliers d'entraînements. Rencontre olympiades avec d'autres classes - Assurer différents rôles: juge, etc.... Idem - Respecter les règles de la vie collective - Coopérer avec un ou plusieurs canarades