**CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 :**

**produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée**

**6ème 5ème 4ème 3ème**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Domaines du socle prioritaires / aux besoins de nos élèves** | **D3 : développer la confiance en soi et le respect des autres**  CG3 : Assumer les rôles sociaux aux différentes APS et à la classe → Assumer des rôles sociaux spécifiques  **D4** : comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement  CG4 : **Adapter l'intensité de son engagement à ses possibilités** pour ne pas se mettre en danger | **D4** : comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement et l'effort  **CG4** : **Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique** | **D2** : **Gérer un projet** individuel et collectif en **planifiant les tâches, fixant les étapes, et évaluant l'atteinte des objectifs**  CG2 : préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser  **D4 : Etre conscient des enjeux de bien être et de santé des pratiques alimentaires et physiques**  **CG4 : Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors de l'école** | **D4 : Etre conscient des enjeux de bien être et de santé des pratiques alimentaires et physiques**  **Comprendre phénomènes qui régissent les le mouvement et l'effort**  **CG4 : connaître les effets d'une pratique régulière sur son état de bien-être et de santé**  **Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique** |
| **Attendus de fin cycle** | \*Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin  \*Combiner une course un saut pour faire la meilleure performance cumulée  \*Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques  \* Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur | \*Enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus loin  \*Combiner une course un lancer pour faire la meilleure performance cumulée  \*Mesurer et analyser ses performances pour s'améliorer  \*Assumer les rôles de chronométreur, observateur, juge  \* S'échauffer avant l'effort | \*Gérer son effort pour réaliser la meilleure performance possible dans au moins deux familles athlétiques  \*S'engager dans un programme de préparation individuel et collectif  \*S'échauffer avant l'effort  \*Aider ses camarades et assumer différents rôles | \*Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques  \*S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif  \*Planifier et réaliser une épreuve combinée  \* S'échauffer avant effort  \* Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux |
| **APS** | **Multi-athlé : vitesse -Saut** | **Multi-athlé : vitesse-lancer (vortex)** | **Multi-athlé : relais - lancer javelot ou saut** | **Multi-athlé : relais - lancer javelot ou saut**  **EPI : corps, santé, bien être et sécurité (Pysique, SVT, EPS)** |
| **Compétences Attendues** | **Dans un esprit d'entraide à travers l'observation et l'analyse collective des résultats**, réaliser la meilleure performance possible à deux, sur un 30 mètres plat puis en saut en longueur.  **Assumer au sein d’un groupe restreint le rôle d’observateur et de chronométreur, juge permettant de développer des responsabilités variées source de confiance en soi.** | **Connaître et analyser ses résultats** en vitesse 40m plat et lancer de vortex pour réaliser à deux la meilleure performance possible dans les deux épreuves.  Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur, de chronométreur et de juge.  Maîtriser un échauffement général. | **Préparer et planifier son entraînement à deux** pour réaliser la meilleure performance possible dans au moins deux familles athlétiques dont un relais obligatoire.  S'organiser dans un groupe restreint pour assumer les rôles d'observateur, chronométreur, juge.  Savoir s'échauffer en relation avec l'APS et l'effort demandé. | **Faire les meilleurs choix grâce à l'utilisation d'indicateurs caractérisant l'effort physique**, **et établir une stratégie à deux** permettant de réaliser la meilleure performance possible dans au moins deux familles athlétiques dont un relais obligatoire.  S'organiser dans un groupe restreint pour assumer les rôles d'observateur, chronométreur, juge.  Savoir s'échauffer en relation avec l'APS et l'effort demandé. |
| **Acquisitions** | **Athlète** :  \* Respecter le règlement et les exigences de sécurité.  \*Etre concentré pour réagir vite à un signal  \*Contrôler et adopter le rapport amplitude-fréquence des foulées en fonction de la course et de sa phase  \*Etablir et conserver un alignement général du corps par rapport aux forces propulsives  \*Lier efficacement élan et propulsion en respectant l'alignement du corps par rapport à l'impulsion  \*organiser sa suspension en l'air pour conserver son équilibre  \*Organiser sa réception au sol  **Observateur** :être concentré ; identifier les critères de réussite  **Chronométreur** : déclencher le chrono quand je vois le starter fermer le claquoir et arrêter quand le coureur franchit la ligne  **Starter** : se mettre derrière les coureurs, face aux chronométreurs, énoncer les commandements clairement, précisément ; vérifier que les chronométreurs sont prêts  **Juge** : savoir mesurer | **Athlète** :  \*Respecter le règlement et le exigences de sécurité  \*Prendre conscience de ses points forts et de ses points faibles  \*Prendre en compte les contraintes de l'épreuve (durée, difficultés, intensité)  \*Lier efficacement élan lancer de vortex  \*Lancer à bras cassé au-dessus de l’épaule dans l’axe de l’élan, coude au-dessus de l’épaule, main au-dessus du coude.  \*Eloigner la main lanceuse vers l’arrière en allongeant le bras.  \*Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.  \*Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.  \*En phase finale, finir grand et équilibré sur deux appuis.  **Observateur** : être concentré ; identifier les critères de réussite et de réalisation  **Chronométreur** : idem  **Juge** : savoir mesurer ; connaître le règlement | **Athlète** :  \*Respecter le règlement et les exigences de sécurité  \*Observateur : donner des indicateurs de performance et de maîtrise  \*Connaître ses points forts et ses points faibles  \*Prendre en compte les contraintes de l'épreuve (durée, difficultés, intensité)  \*Prendre en compte sa forme physique du moment pour adapter son engagement  \*Alterner des efforts de forte intensité avec des actions de moindre effort  \*Coordonner deux vitesse pour que le témoin soit transmis sans ralentir dans une zone imposée.  \*Se transmettre à distance de bras  \*Prendre ou donner des repères pour une transmission plus efficiente  **Juge** : savoir mesurer et faire appliquer le règlement  **Observateur** : recueillir et analyser des données chiffrées | **Athlète** :  \*Les élèves s'échauffent et se préparent en vue des deux familles choisies (relais-javelot ou relais-longueur)  \*S'engager dans une analyse réflexive à partir de repères sur soi pour adapter son activité dans les différentes épreuves.  \*Prendre en compte les contraintes de l'épreuve (durée, difficultés, intensité)  \*Mettre en place des stratégie en relais pour réduire le temps  **Observateur** :  \*identifier les critères de réussite et de réalisations d'une action motrice  \*Recueillir et analyser des données chiffrées  \*utiliser des repères extéroceptif et proprioceptifs |
| **APS** | **Natation longue** | **/** | **Demi-fond** | **Demi-fond** |
| **Compétences Attendues** | A partir d’un départ dans l’eau, réaliser sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en alternant nage ventrale et dorsale **en fonction de ses capacités** et en optimisant l’équilibre, la respiration et les phases de coulée.  **Prévoir la distance à réaliser en 6'et la comparer avec la distance réellement parcourue.**  Respecter les règles de sécurité et d’hygiène. Assumer le rôle d’observateur |  | **Planifier et respecter un projet d'entraînement** **en évaluant l'atteinte des objectifs** pour réaliser une performance optimale lors de l'enchaînement de deux courses de durées et d'intensités différentes.  Observer son camarade et le renseigner pour contribuer à sa réussite. | **Etablir une stratégie de course pré-établie.** Par deux,concevoir et mener un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé pour réaliser une performance optimale lors de l'enchaînement de deux courses de durées et d'intensités différentes.  Renseigner et conseiller efficacement son camarade pour contribuer à sa réussite. |
| **Acquisitions** | **Nageur :**  \*Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l’axe du corps, le regard orienté vers le fond  \*Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans le temps de l’effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, relâchement  \*Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète  \*Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible.  \*S’informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d’eau.  \*Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible.  **Observateur** :  \*Relever des indicateurs (coulée, amplitude-fréquence, position de la tête,  \*Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux  \*Se sentir responsable de son binôme |  | **Coureur** :  \*Adapter son échauffement à ses ressentis et à l'effort à venir  \*Maintenir une allure à l'aide de repères externes  \*ressentir, verbaliser et situer son état psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque  \*Relier des ressentis et des repères externes  \*connaître les différents niveaux de ressentis  \*Accepter et éprouver les effets sur le corps et l'entraînement  \*Manipuler les paramètres de l'effort en lien avec le ressenti  \* Préparer son corps à l'effort en respectant les principes de progressivité, continuité, adapté à l'activité et ressources de l'élève  **Coach** : recueillir et transmettre des données fiables | **Coureur** :  \*Adapter son échauffement à ses ressentis et à l'effort à venir  \*Maintenir une allure à l'aide de repères externes et internes  \*Ajuster son effort et définir une stratégie de course au regard de ses ressentis psychologiques, respiratoires, musculaires et cardiaques  \*Construire un plan d'entraînement en lien avec un projet de course  \*Accepter et éprouver les effets sur le corps et l'entraînement  **Coach** :  \*Recueillir et analyser des données chiffrées |