

Fiche activité : **DEMI-FOND** **Niveau : 1**

Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible en utilisant dans un enchaînement de 2 courses d'une durée différentes de 3 et 9 minutes, en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi . Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Repères d'espace : plots placés tous les 25m et 50 mètres sur une piste de 400 mètres</p> <p>Repères sonores : coup de sifflet toutes les 3minutes</p> <p>Repères ventilatoire et cardiaque: Prise de pulsation, travailler sur la gestion du rythme respiratoire et de l'effort</p> <p>Liés à ses ressources : Exploiter sa VMA sur les 3 et 9 minutes en fonction de sa propre vitesse</p> <p>Connaissances des aides : Exploiter la fiche donnée par l'enseignant Utilisation des balises comme repères Utilisation du repère chronométrique</p>	<p>Ressources sollicitées : capacité et puissance Aérobie</p> <p>Capacités du coureur : Etre capable de s'échauffer Utiliser des allures différentes, adapter son rythme respiratoire en privilégiant l'expiration maîtriser une allure à 1km/h près s'étirer dans les temps de récupération réadapter son projet en fonction des résultats obtenus</p>	<p>Liées à la course Courir régulièrement et moins vite pour courir vite et longtemps S'informer en course sur les repères (balises et chronomètre pour régler son allure.</p> <p>Liées à la méthode : Volonté à l'effort Etre capable de relever des informations pour compter ses balises Etre capable de s'échauffer</p>	<p>CMS1 : <i>Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement</i></p> <p>CMS2 : <i>organiser et assumer des rôles et des responsabilités</i></p> <p>CMS3 : se mettre en projet</p> <p>CMS4 : se connaître, se préparer, se préserver</p>

Liens avec le socle : Approche concrète de la notion de vitesse et des relations entre efforts et rythmes cardiaque et respiratoire (compétence 3 du socle).

Situation d'évaluation : 1 groupe observateur avec fiche
1 groupe observé sur une piste de 400 mètres balisée tous les 25 et 50 mètres