

Demi-fond

Compétence visée 5^{ème} (découverte)

En coopération avec d'autres élèves, suivre un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une performance maximale lors d'une course de 2400 m. à une intensité proche de VMA. Contribuer à la réussite de ses camarades.

Compétence visée 3^{ème} (approfondissement)

En coopération avec d'autres élèves, concevoir et mener un projet de course et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une performance maximale lors de l'enchaînement de 2 courses de durées différentes (9 min. et 3 min.) à des intensités proches de VMA et selon une stratégie de course préétablie. Contribuer à la réussite de ses camarades.

Niveau d'atteinte des compétences par domaine

Domaines du socle	Compétences générales EPS	Attendus de fin de cycle	Compétences Demi-fond	5°	3°	Niveau non atteint Maîtrise insuffisante	Niveau fin de cycle 3 Maîtrise fragile	Niveau presque atteint Maîtrise satisfaisante	Niveau atteint voir dépassé Très bonne maîtrise
						10pts	25pts	40pts	50pts
1 Des langages pour penser et communiquer (Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps)	Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.	Maintenir une allure de course à l'aide de repères externes et internes.	X	X	Modifie fréquemment son allure de course de façon inadaptée.	Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères externes fréquents.	Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères internes.	Persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de course à des intensités élevées.
	Verbaliser les émotions et sensations ressenties.		Ressentir, verbaliser et situer son état psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque.	X		L'élève perçoit de manière globale certains effets de l'effort sur le corps.	Perçoit et situe ses ressentis (psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque) sur une échelle de niveaux.	L'élève met en relation ses ressentis avec le type d'effort (filières mobilisées) et les paramètres (vitesse et durée) de l'effort réalisé.	L'élève s'appuie sur les relations entre ses ressentis et les paramètres de l'effort pour concevoir et réaliser son plan d'entraînement. Persévère dans des efforts intenses.

<p>2</p> <p>Des méthodes et des outils pour apprendre</p> <p>(S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre)</p>	Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser.	Planifier et réaliser une épreuve combinée.	Construire et aider à construire un projet de course	X	X	Des erreurs sont commises dans la correspondance entre la VMA choisie et la durée de la course.	Projet de performance avec des valeurs de VMA adaptées pour chaque course. Les choix sont pertinents mais pas toujours respectés.	Projet de performance avec des valeurs de VMA adaptées pour chaque course. Les choix sont respectés.	L'élève gère seul toute la séquence de course avec des choix pertinents et respectés des pourcentages de la VMA, de la durée des courses et de la récupération.
	Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif.	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	Maîtriser les principes de base du « savoir s'entraîner » : vitesse maximale aérobie (VMA), allures de courses, effets de l'entraînement (de la répétition et de la récupération).		X	Ajuste son projet d'allure en fonction du temps de course et des ressentis de ses courses précédentes.	Choisit des allures et des temps de récupération adaptés à la filière travaillée.	Planifie et réalise un projet d'entraînement (allure, temps de course et de récupération) adapté à la stratégie de course choisie pour sa performance.	Idem + porte un regard critique et constructif sur la planification et la réalisation d'un camarade.
<p>3</p> <p>La formation de la personne et du citoyen</p> <p>(Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)</p>	Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat.	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométrateur, juge de mesure, organisateur, collecteur de résultats...)	Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs		X	Les observations sont globales.	Doit se faire aider pour observer.	Les observations sont réalisées correctement. Encouragements simples.	Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur.
<p>4</p> <p>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p> <p>(Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable)</p>	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.	S'échauffer avant un effort.	Réaliser un échauffement complet et progressif	X	X	Quantité de pratique insuffisante et/ ou exercices inadaptés	Echauffement dirigé. A besoin d'aide pour s'investir.	Est capable de reproduire un échauffement type.	Capacité à choisir des exercices adaptés et spécifiques.

Demi-fond – Evaluation 3^{ème}

Situation d'évaluation 3^{ème}

Après un échauffement, les élèves sont placés en groupes de 2 ou 3. Le coureur établit un projet de course (supérieur à 90% de sa VMA) en annonçant une distance et doit le réaliser à 0,5 km/h près. Il réalise la meilleure performance sur 2 courses de 9 et 3 min. (avec 6 min. de récupération entre les deux). Les élèves passent par tous les rôles : coureur, observateur, chronométreur.

Compétences Demi-fond	Niveau non atteint Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Niveau presque atteint Maîtrise satisfaisante	Niveau atteint voir dépassé Très bonne maîtrise
Domaine 1 : Des langages pour penser et communiquer				
Maintenir une allure de course	0 - 2	2,5 - 4	4,5 - 6	6,5 - 8
	<80% VMA	80-85% VMA	85-90% VMA	>90% VMA
Domaine 2 : Des méthodes et des outils pour apprendre				
Projet de course	0 - 2	2,5 - 4	4,5 - 6	6,5 - 8
	Ecart au projet : Plus de 1 km/h (>200m)	Ecart au projet : Entre 0,7 et 1 km/h (140 à 200m)	Ecart au projet : Entre 0,5 et 0,7 km/h (100 à 140m)	Ecart au projet : Moins de 0,5 km/h (<100m)
Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen				
Observateur	0,5	1	1,5	2
	Les observations sont globales.	Doit se faire aider pour observer.	observations correctes + Encouragements simples	observations justes + conseils pertinents
Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques				
Echauffement	0,5	1	1,5	2
	Quantité de pratique insuffisante et/ ou exercices inadaptés	Echauffement dirigé. A besoin d'aide pour s'investir.	Est capable de reproduire un échauffement type.	Capacité à choisir des exercices adaptés et spécifiques.