

COURSE LONGUE DUREE

Module d'apprentissage

Cycle 3

Champ d'apprentissage	Apprentissages attendus	Liens avec les autres disciplines
Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée Attendus de fin de cycle : - Réaliser des efforts pour aller plus vite, plus longtemps. - Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	Signification de l'activité : - Connaître et évaluer ses possibilités pour construire son projet d'action. (supprimer les repères externes). Habiletés motrices : - Courir plus loin et / ou plus longtemps - Améliorer son allure - Courir mieux Apprentissages sociaux et cognitifs : - Tenir les rôles de juge, secrétaire, chronomètreur - Etablir la relation entre le temps de course, la vitesse et le niveau d'essoufflement (le triangle d'effort).	Mathématiques : - Mesurer le temps, les longueurs. - Classer, lire et construire des graphiques, des tableaux. Sciences : - Le vivant et les fonctions qui le caractérisent : Respiration, circulation, nutrition, mouvements corporels, fonctions des articulations et des muscles. Ecriture : - Prendre en compte les normes de l'écrit pour formuler des comptes-rendus, des fiches techniques...

Situation d'entrée	Situations d'apprentissage	Evaluation finale
<u>Niveau d'entrée préalable :</u> (fin de cycle 2) «Je cours régulièrement une distance minimale dans un temps donné. » L'élève a appris à courir <div>1 600 m en 12 min à 8 km/h</div> Situation étape 1 : entrée	Le module d'apprentissage suppose l'enchaînement des étapes suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Etape 1 : repérer l'allure initiale de course • Etape 1* : identifier les effets sur soi des différents types de course. • Etape 2 : améliorer la durée de course et tenir tous les rôles : chronomètreur, coureur, observateur et secrétaire. • Etape 3 : améliorer l'intensité de course : allure. • Etape 4 : abandonner progressivement les repères externes. • Etape 5 : formuler un contrat réaliste pour une RIE. <p style="text-align: right;">* si la situation n° 1 est un échec, réguler pour construire le sens.</p>	<u>Niveau moyen attendu :</u> (fin de cycle 3) « Je suis capable de formuler un contrat réaliste et de le réussir deux fois avec une marge d'erreur de ... secondes » L'élève a appris à courir <div>2 400 m en 12 min à 12 km/h</div>

Conditions d'organisation	Rencontre inter- écoles
<ul style="list-style-type: none"> - Proposer un outil de suivi personnel de l'élève - Proposer les paramètres (matériel, site, taille du circuit...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Record de l'heure - Course à contrats