|  |
| --- |
| **CHAMP D 'APPRENTISSAGE**Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée |

|  |
| --- |
| **ATTENDUS DE FIN DE CYCLE**- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans deux familles athlétiques (Course, lancer)- S'engager dans un programme de préparation individuel et collective. - Planifier et réaliser une épreuve combinée- S'échauffer avant un effort- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (chronométreur, juge de mesure, collecteur de résultats) |

|  |
| --- |
| **COMPETENCES VISEES**- Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée- Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation-Gérer son effort. - Se préparer à l’effort et s’entraîner pour progresser et se dépasser- Maîtriser les rôles d’observateur, de coach, de juge et de chronométreur |

|  |
| --- |
| **COMPETENCES A VALIDER (LSU)**- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience- Construire et mettre en œuvre des projets d’apprentissage individuels et collectifs- Répéter un geste sportif pour le stabiliser et le rendre plus efficace- Prendre et assumer des responsabilités au sein d’un collectif pour réaliser un projet- Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences |

|  |
| --- |
| **SITUATION COMPLEXE**Les élèves vont fonctionner par groupe de 3 sur une piste de 400m avec une zone de lancer située sur un côté intérieur de la piste.Chacun d’entre eux va réaliser, en même temps, une épreuve combinée (course – lancer vortex) et planifiée d’une durée de 20 min max. L’échauffement est réalisé au préalable.Planification de l’épreuve :Projet 1 : 6 min de course + 7 lancersProjet 2 : 9 min de course + 5 lancersProjet 3 : 12 min de course + 3 lancersCela va donc être à l’élève de faire le choix de son projet en fonction de ses qualités et performances : A savoir, courir plus ou lancer plus pour réaliser la meilleure performance possible (calculée en mètres) au terme des 20 min d’épreuve.Mais ils devront aussi faire un projet collectif le plus efficace suivant les compétences de chaque membre du groupe. Le jour de l’évaluation, le groupe se présentera avec son projet de biathlon par équipe écrit.Pendant la réalisation de l’épreuve combinée des 3 athlètes, un autre groupe se chargera de les observer, de calculer leur distance de course réalisée par l’athlète, d’additionner les distances de chaque lancer mais ils peuvent aussi encourager et coacher le groupe. Pour finir, le groupe de biathlon aura 5 min pour calculer leurs distances (course + lancer) individuelles mais aussi celles du groupe (addition des 3 distances individuelles) avant de remettre leur fiche d’épreuve à l’enseignant. Un lancer de précision rapportera une distance « ajustée » à la course :Filles Z1 de 15 à 20m = 100m   Z2 de 20 à 25m  = 200m  Z3 de 25 à 30m = 300m     Z4 de 30 à 35 = 400m Z5   de 35m à 40m = 500mGars Z1 de 20m à 25m = 100m     Z2 de 25m à 30m = 200 m     Z3 de 30m à 35m = 300m     Z4 de 35 à 40 m = 400m Z5   de 40m à 45 m = 500mIl s’agira en fin de cycle de réaliser la meilleure performance en cumulant les 3 distances réalisées par chacun des membres du groupe. |

|  |
| --- |
| **COMPETENCE ATTENDUE…En cours……**Planifier et réaliser à 3 une épreuve combinée de course et de lancer de précision pour réaliser la meilleure performance possible.Assumer dans un groupe restreint les rôles d’observateur, de coach, de juge et de chronométreur. |