COURSE DE DEMI FOND

DEFINITION	**Compétence Propre n°1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée**		
COMPETENCES ATTENDUES	**Niveau 3**	**Niveau 4**	
	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.	Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.	
Compétences Méthodologiques et Sociales	**SECONDE**	**PREMIERE**	**TERMINALE**
	l'accent sera mis sur l'adoption d'habitude de travail, l'appropriation de règles de vie collective.	l'accent sera mis sur la construction de l'autonomie d'apprentissage	l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.
CONNAISSANCES	**Sur l'APSA :** La logique de l'activité. Les notions de course à la corde, respiration, VMA, FC, placements segmentaires.	**Sur l'APSA :** Les notions de : foulées en amplitude fréquence, rapport durée/intensité de travail, durée/ forme de récupération.	**Sur l'APSA :** Les paramètres d'une séance d'entraînement : volume, intensité, durée. Les efforts et leurs effets.
	Sur sa propre activité : Les principes d'un échauffement général et spécifique. Sa VMA, ses rapports FC/ressentis.	**Sur sa propre activité :** Les différents exercices d'échauffement et d'étirements spécifiques. Son propre record.	**Sur sa propre activité :** Ses points forts et ses points faibles, sa zone de perf stabilisée.
	Sur les autres : Les règles de sécurité collective.	**Sur les autres :** Les indicateurs sur la gestion de l'ensemble de la course	**Sur les autres :** Les indicateurs sur le coureur et la gestion de sa course.
CAPACITES	**Savoir-faire en action :** Gérer ses ressources, construire une attitude de course équilibrée et efficace, bien expirer.	**Savoir-faire en action :** Assumer son projet. Maîtriser et maintenir des allures sur des durées précises. Adapter la récupération	**Savoir-faire en action :** Réaliser un entraînement. Maîtriser de allures de plus en plus importantes.
	Savoir-faire pour aider aux apprentissages : S'échauffer de manière générale et spécifique.	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** Construire et réguler son projet d'allure, travailler par petits groupes, en autonomie	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** Concevoir et réguler un projet entraînement, gérer en autonomie les prises de performances.
ATTITUDES	**En direction de soi :** Accepter la quantité de travail et la répétition.	**En direction de soi :** Définir et assumer un projet personnel d'entraînement, Se mobiliser de façon continue	**En direction de soi :** Assumer la construction d'un projet quantitatif et qualitatif pour progresser. Adopter une démarche réflexive.
	En direction d'autrui : Respecter ses partenaires, Installer et ranger le matériel, développer un esprit d'entraide	**En direction d'autrui :** Etre disponible pour travailler en équipe	**En direction d'autrui :** Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.