

CP 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée		Course de Demi-fond		Niveau de compétence attendu : 4 Classe de Terminale	
Compétence attendue Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée et efficace de ses ressources et savoir 'allure est anticipée.	CMS visées:		Ce qui se traduit par		
	<div><input type="checkbox"/> CMS1</div> <div><input type="checkbox"/> CMS2</div> <div><input type="checkbox"/> CMS3</div>		<div>CMS1 : S'INVESTIR DANS CHAQUE APSA DE FACON PLUS AUTONOME</div> <div>1-CONNAISSANCE DE SOI ET DE SES LIMITES 2-SE PRENDRE EN CHARGE DANS L'ACTIVITE 3-INVESTISSEMENT POUR PROGRESSER</div> <div>CMS2 : PARTICIPATION AU FONCTIONNEMENT COLLECTIF</div> <div>1- OBSERVER, JUGER L'AUTRE EN FONCTION DE CRITERES PRECIS 2- COMPORTEMENT DE PLUS EN PLUS AUTONOME</div> <div>CMS3 : ANALYSER SA PROPRE PRATIQUE</div> <div>1-EVALUER SA REUSSITE OU SES ECHECS</div>		
Connaissances			Capacités		Attitudes
<div>Sur l'APSA</div> <div><input type="checkbox"/> Quelques paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité, durée et nombre des répétitions, durée et forme de la récupération).</div> <div><input type="checkbox"/> Certains aspects physiologiques (les ≠ types d'efforts, leurs effets)</div> <div><input type="checkbox"/> Quelques principes d'efficacité liés aux ≠ formes d'entraînement ainsi qu'aux divers modes de récupération.</div> <div>Sur sa propre activité</div> <div><input type="checkbox"/> Les ≠ exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au demi-fond et les exercices d'étirement adaptés</div> <div><input type="checkbox"/> Ses points forts, ses points faibles, son propre record, sa zone de performance stabilisée.</div> <div><input type="checkbox"/> Les repères sur soi et ressentis.</div> <div>Sur les autres</div> <div><input type="checkbox"/> Indices chronométriques et comportementaux visibles (pâleur, rougeur, sueur, course écrasée, foulée heurtée, maintien ou non des allures).</div>			<div>Savoir-faire en action</div> <div><input type="checkbox"/> Assumer son projet et réaliser la meilleure performance sur une série de courses.</div> <div><input type="checkbox"/> Maîtriser des allures de courses proches de la VMA sur des durées ou distances de plus en plus importantes.</div> <div><input type="checkbox"/> Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé.</div> <div><input type="checkbox"/> Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes).</div> <div><input type="checkbox"/> Construire une attitude de course économique (efficiente).</div> <div>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</div> <div><input type="checkbox"/> Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés ainsi des observations sur soi, sur autrui</div>		<div>En direction de soi</div> <div><input type="checkbox"/> Assumer la construction d'un projet de course à partir de sa VMA et des principes d'entraînement</div> <div><input type="checkbox"/> Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</div> <div>En direction d'autrui</div> <div><input type="checkbox"/> Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</div>