

## **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

CM1

*Produire une performance maximale,  
mesurable à une échéance donnée*

### **Course longue**

#### **Résumé :**

L'athlétisme est une activité de performance dont le but est toujours « d'augmenter l'espace » ou « de raccourcir le temps ». Il s'agit donc d'amener l'élève à construire une locomotion reposant sur un fort investissement énergétique, tout en étant capable de contrôler cet investissement.

**NIVEAU : COURS MOYEN**

<b>Domaine 1 du socle</b>	<b>Les langages pour penser et communiquer</b>
	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>
<b>Domaine 2 du socle</b>	<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>
	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>
<b>Domaine 3 du socle</b>	<b>La formation de la personne et du citoyen</b>
	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur)</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>
<b>Domaine 4 du socle</b>	<b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b>
	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>
<b>Domaine 5 du socle</b>	<b>Les représentations du monde et l'activité humaine</b>
	S'approprier une culture physique sportive et artistique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>
<b>Education Physique et Sportive</b>  <b>Connaissances et compétences</b>	<b>Course longue au cycle 3</b>
	<b>Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</b> Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (course) Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort Utiliser des outils de mesure simples pour évaluer sa performance Respecter les règles des activités Passer par les différents rôles sociaux (acteur, observateur).