**ENDURANCE-SCIENCE-CYCLE 2**

**COMPETENCES DU SOCLE COMMUN VISEES**

**DOMAINE 4 Responsabilité individuelle et collective, santé.**

**DOMAINE 2 Coopération et réalisation de projet**

**DOMAINE 1 Comprendre, s’exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.**

**LES COMPETENCES DES PROGRAMMES VISEES**

**Compétence Reconnaitre des comportements favorables à sa santé.**

**Compétence Développer sa motricité et construire un langage du corps**

**Compétence Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.**

***Connaissances : - Les différents types d’aliments et leur rôle dans notre santé. - -les éléments permettant la réalisation d’un mouvement corporel  
Capacités : modifier ses habitudes alimentaires positivement.  
Attitudes : apporter un gouter « sain » à l’école***

***Connaissances :***

***Capacités : bouger***

***Attitudes : s’investir avec plaisir dans des activités sportives péri et extra scolaire.***

***Connaissances : 3 allures-Marcher-Trottiner-Sprinter***

***Capacités : S’échauffer en différentes étapes***

.  
***Attitudes : s’investir de façon raisonnée, en fonction de ses capacités.***

**EVALUATION**

**Critères de réussite**

Maitriser les 3 allures à la fin du projet

**Indicateurs**

80 pour cent de réussite à un test

**Critères de réussite**

Etre capable de nommer les différentes parties du corps apprises

Faire un repas du sportif

**Indicateurs**

**Critères de réussite**

Est inscrit à l’AS

USEP

Activités péri-scolaire

**Indicateurs**

**SEQUENCE D’APPRENTISSAGE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Objectifs pour le maitre et buts pour l’élève** | **Organisation pédagogique** | | | **Déroulement** | **Critères de réussite** | **Evaluation** | **Notions préalables** |
|  |  | ***Forme de groupement*** | ***Outils*** | ***Différenciation*** |  |  |  | Science |
| **S1** | Objectifs : mise en activité des élèves.repérer les modifications physiologiques liées à la course  But de la tâche : | 4 équipes- 2 équipes courent pendant que 2 observent | Un plateau sportif, des foulards ou objets | Aucune | Echauffement  La course aux foulards  Compter son rythme respiratoire sur 30 secondes et faire le lien avec l’intensité de course | Tous les élèves sont en activité |  | Rythme respiratoire qui augmente avec l’intensité de course. Les os-muscles-articulations |
| **S2** | Objectifs : Vivre les 3 allures  But de la tâche : marcher-trottiner-sprinter |  |  |  | Echauffement  La course à l’Américaine  Observation du rythme respiratoire | Etre capable de bien différencier les 3 allures sur l’ensemble de la séance |  | Température  Les aliments  Pyramide alimentaire  Le repas du sportif |
| **S3** | Objectifs :  But de la tâche : |  |  |  | Idem séance 2  Observation sueur-température |  |  | vocabulaire : énergie-pates-poisson-viande blanche-calcium |
| **S4** | Objectifs : Trouver la vitesse qui nous permet de réaliser la tâche  But de la tâche : Tenir les 5 minutes à allure régulière, sans s’arrêter |  |  |  | Echauffement  L’heure c’est l’heure |  |  | Alimentation équilibrée de l’enfant |
| **S5** | Objectifs : Courir longtemps sans s’arrêter  But de la tâche : Régler son allure de course pour courir longtemps | 2 groupes (coureur-observateur) |  |  | Echauffement  Le compte-tour : Faire le plus de tours possibles sans s’arrêter dans un temps donné. |  |  | Réalisation d’un livret du sportif |
| **S6** | Objectifs :  But de la tâche : |  |  |  | Idem séance 5 |  |  |  |