

# Les activités athlétiques

## cycle 3

### Les compétences à construire

#### • Psycho-socio affectif :

- Respecter les règles des activités
- Passer par les ≠ rôles sociaux : chronométreur, observateur

#### • Cognitif :

- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et sur son corps pour contrôler son déplacement/effort
- Evaluer sa performance
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer

#### • Moteur :

- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans les activités variées
- Combiner des actions simples : courir-lancer/sauter
- Utiliser sa vitesse pour aller + loin ou + haut

### Courir

- Réagir à un **signal de départ**, visuel ou sonore
- Utiliser une **position de départ adaptée**
- Créer de la vitesse en restant dans le **couloir de course**
- **Maintenir la vitesse** sur un temps ou distance donnés
- **Franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse**
- Courir en **aisance respiratoire** de + en + longtemps
- Gérer sa course sur **8 à 15 mn**
- Gérer sa **course/récupération** pour atteindre objectif visé
- **Enchaîner course** et franchissement de **haies** (40-50cm)
- Franchir les obstacles en étant **équilibré, sans ralentir**
- **Adapter** la course en fonction de l'obstacle

### Lancer

- Enchaîner **course d'élan diversifiée** à partir d'une zone matérialisée et **un lancer à une main**
- **Diversifier les prises d'élan** (course droite, pas chassés,...)
- **Augmenter le chemin de lancement** (bras allongé en arrière de l'axe tête-tronc jambe)
- Construire des **trajectoires paraboliques**

### Sauter

- Construire une **course d'élan progressivement accélérée** sur 10 à 12 appuis
- Enchaîner **course d'élan/impulsion** en utilisant son **pied d'appel sans ralentir**
- **Bondir avec action des bras** dans sens du saut
- **Se réceptionner sans déséquilibre arrière**
- Construire une **course d'élan progressivement accélérée** et **enchaîner** course d'élan/impulsion
- **Diversifier les prises d'élan**
- **Améliorer la tonicité de l'impulsion** avec les bras

### Attentes fin du cycle 3

- **Réaliser des efforts/enchaîner plusieurs actions motrices** pour aller + vite, + longtemps, + loin
- **Combiner** une **course/un saut/un lancer** pour faire la **meilleure performance cumulée**
- **Mesurer et quantifier les performances**, les enregistrer, les comparer, les classer
- Assumer les **rôles** de chronométreur et observateur