

Développer sa motricité et construire un langage du corps : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre : Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

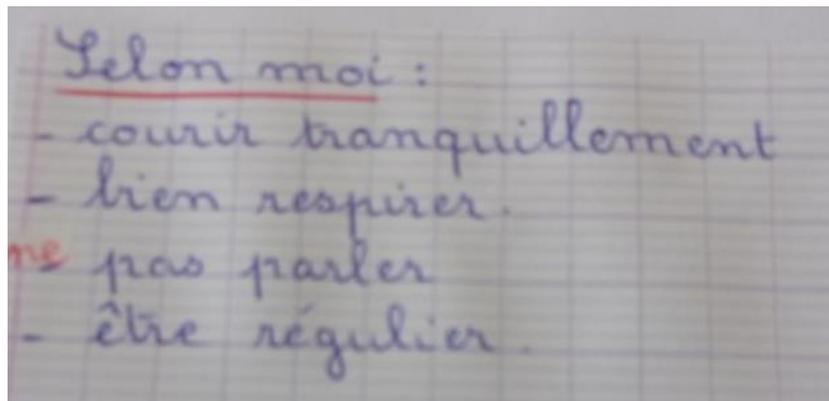
Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses).
- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.

Organisation de la séquence :

- Réflexion collective autour de l'activité « endurance », représentations initiales.
- Réflexion et écrit individuels : que dois-je mettre en place, que dois-je faire, pour courir longtemps ?
- Séance d'endurance.
- Je modifie, j'ajoute des propositions.
- Séance d'endurance.
- Après plusieurs séances : Synthèse collective.

Ecrit individuel



Synthèse collective

