

# ANALYSE DIDACTIQUE DEMI FOND

PARTICIPATION AU SOCLE COMMUN					
COMPETENCE 1	COMPETENCE 3	COMPETENCE 4	COMPETENCE 5	COMPETENCE 6	COMPETENCE 7
<b>DIRE:</b>	-ORGANISATION ET GESTION DES DONNEES: -NOMBRE ET CALCULS: -GEOMETRIE: -GRANDEURS ET MESURES: -RESOLUTION DE PROBLEMES: -FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN:	-S'APPROPRIER UN ENVIRONNEMENT NUMERIQUE DE TRAVAIL: -ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE -TRAITER ET GERER DES DONNEES -S'INFORMER, SE DOCUMENTER -ECHANGER	-AVOIR DES REPERES ARTISTIQUES -AVOIR EN TANT QU'ACTEUR ET SPECTATEUR LES VALEURS HUMANISTE DU SPORT -AVOIR UNE APPROCHE SENSIBLE DE LA REALITE	-CONNAÎTRE LES PRINCIPES ET FONDEMENTS DE LA VIE CIVIQUE ET SOCIALE: -AVOIR UN COMPORTEMENT RESPONSABLE: -FAIRE PREUVE D'ESPRIT CRITIQUE:	-DEVELOPPER SON AUTONOMIE ET SA CAPACITE DE JUGEMENT: -CONNAÎTRE SON CORPS ET DEVELOPPER SES CAPACITES PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE: -FAIRE PREUVE D'INITIATIVE:

Développer et utiliser au mieux ses ressources  
 Le pari de l'intensité (Gerbeaux et Berthoin, Billat, Pradet, Ratel, 04)

**COMPETENCE PROPRE A L'EPS MOBILISEE**  
*Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée*

ACTIVITE DE PERFORMANCE  
 ( 1000 mètres)

ACTIVITE DE CONNAISSANCE DE SOI (repères proprioceptifs, intéroceptifs et extéroceptifs)

**LOGIQUE ET ENJEUX**

ACTIVITE DE CONNAISSANCES POUR SOI (moyens d'entretien et de développement: entraînement, nutrition,,,,)

DIFFICULTE ADAPTEE:  
 - ET +

**PROBLEME: APPRENTISSAGE**

**CIBLER PRECISEMENT LES ELEMENTS A ACQUERIR**

**INTENSITE ET VOLUME DE TRAVAIL ADAPTES**

**EVALUATION DIAGNOSTIQUE**

SOLLICITATIONS ADAPTEES PROGRESSIVEMENT MAITRISEES PAR L'ELEVE ATHLETE

**EVALUATION DE PERFORMANCE: cf. modalités d'épreuves**

Repères externes: distances, temps à réaliser, Repères auditifs, Essoufflement  
Repères internes: Fréquence cardiaque  
 Echelle de difficulté (Borg: RPE), d'estimation de temps limite (Billat et Garçin, ETL)

Les fondamentaux de l'entraînement (Seiler et Hetlelid:5), de l'entretien (Kemper:20', 160puls/min, 3\*  
 MOTIVATION  
 D'ACCOMPLISSEMENT

DES PROFILS PSYCHOMOTEURS RELATIONNELS ET METHODOLOGIQUES PARTICULIERS

DES COMPETENCES ET DES CONNAISSANCES A ACQUERIR  
 DES CAPACITES A DEVELOPPER