

DEMI FOND	SUIVI DE CYCLE	CLASSE :5EME
Lieu :au stade		Déplacement :à pied
Horaires :		Calendrier :

COMPETENCES A ACQUERIR	
CM1	<u>Être capable de mener son échauffement au regard de repères externes</u>
CM2	<u>Etre en mesure de courir à des allures différentes</u>
CM3	<u>Choisir et maintenir une allure sur un temps défini</u>
CMS1	<u>Concevoir et atteindre un projet à 1 km/h près</u>
CMS2	<u>à définir</u>
Situation de référence	Enchaîner 6 minutes (à 80% VMA sur une piste de 200mètres avec 10 plots espacés de 20 mètres)+ 3 minutes de récupération (60%VMA sur la même piste) et 1000 mètres (100%VMA réalisé autour des 2 stades).

Leçon	Type	Compétence	Absents/inaptes	BILAN METHODOLOGIQUE			BILAN MOTEUR			REMARQUES/PERSPECTIVES
				+	0	-	+	0	-	
L1										
L2										
L3										
L4										
L5										
L6										
L7										
L8										
L9										
L10										
L11										

{A=apprentissage/stabilisation ;E=évaluation ;D=développement}

