DEMI-FOND **NIVEAU 1**

Groupement d'activités	Les activités athlétiques
Compétences attendues	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée de sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près.
Capacités	* Adapter une foulée économique et l'adapter (amplitude - fréquence) en fonction de la vitesse prévue * Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA * Etre actif - marcher, trottiner, s'étirer - pendant les temps de récupération * Prendre son pouls après l'effort
Situation de référence	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses (6 et 9 minutes) en respectant différentes allures (85% pour les 6 minutes et 80% pour les 9 minutes) adaptées à la durée de sa VMA.

Connaissances / 3 points

	0 pt	0,5 pt	1 pt

Capacités / 11 points

Projet / 5 points	0,5	1	1,5	2	2,5

Performance / 3 points			

Performance / 3 points			

Attitudes / 6 points

	0 pt	1 pt	2 pts
Investissement durant le cycle Tenue	Investissement aléatoire (superficiel et/ou irrégulier). Pas de tenue	Investissement raisonné, Effectue les tâches sur sollicitation. Des oublis	Investissement total et de qualité. Elève responsable et autonome. Tenue adaptée
Comportement durant le cycle	Perturbe le déroulement de la séance.	Comportement positif avec toutefois quelques rappels à l'ordre.	Comportement exemplaire.
Rôles sociaux (juge, arbitre, chronométreur …)	Refuse d'assurer le rôle.	Assure le rôle.	Assure le rôle avec maîtrise.