

**Module 5: Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe**

Groupe d'APS	APS support	niveau	Matériel : 1 piste de 200 m, 1 sifflet, des plots, des dossards, des chronomètres
Courses	Courses en durée	3AS	

**OTI** : L'élève de la 3AS du collège doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.

**Compétences visées** :

- 1- Analyser, évaluer et recueillir des résultats individuels.
- 2-Faire de l'effort et prendre l'envie de s'entraîner.
- 3-Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.

**OTC** : L'élève de la 3AS doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort pour réussir à parcourir la plus grande distance possible dans un temps déterminé avec un rythme régulier sans se fatiguer ou s'épuiser.

	Connaissances procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<b>AQUISITIONS ATTENDUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Savoir gérer son effort durant la course.</li> <li>-Réaliser une performance meilleure que celle du test d'observation.</li> <li>-Prendre soin de sa vie physique présente et ultérieur.</li> <li>-Trouver l'allure de la VMA qui me convient le mieux pour être régulier, efficace dans la course.</li> <li>-Amélioration de son capital santé.</li> <li>Réguler sa respiration en fonction de l'effort.</li> <li>-Equilibre respiratoire pendant la course.</li> <li>-synchronisation entre les membres supérieurs et inférieurs.</li> <li>- Doser ses efforts selon le temps et la distance alloués.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Etre conscient de:-Définition d'endurance -Historique de l'APS</li> <li>-Règlement</li> <li>-Approche technique</li> <li>-Connaitre le jargon sportif de l'APS.</li> <li>- Savoir l'effet de la course d'endurance sur l'appareil cardiovasculaire.</li> <li>- Prévoir sa performance;</li> <li>- connaitre ses limites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accepter les différentes critiques</li> <li>-Créer un climat de motivation et de compétition</li> <li>-Bonne connaissance de l'APS</li> <li>-Acquérir une stratégie de course à fin d'avoir une culture sportive.</li> <li>-Gestion des ressources personnelles, défi, concurrence et l'acceptation des résultats.</li> <li>-Participation aux taches pendant la pratique de l'APS (être responsable : chronométreur-marqueur).</li> <li>-Se motiver pour dépasser ses propres limites</li> </ul>