

Course chez soi et pour soi - *Je cours autour de chez moi pour le plaisir d'atteindre mon objectif personnel (TAC3)*

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Courir de manière régulière : nombre de foulées par minute, respiration sur la cadence de course.

But de la tâche

- Courir au moins une fois dans la semaine à domicile.
- Inscrire ses résultats dans son journal de bord et commenter son état de forme physique et émotionnel par quelques mots-clés après chaque entraînement.
- Définir le défi de temps de course ou tout autre défi pour la prochaine séance d'entraînement.

Dispositif, consignes et organisation

En plus des séances d'entraînements hebdomadaires réalisées dans le cadre scolaire et destinées à l'expérimentation de tâches ciblées en lien avec la compétence visée, chaque élève a la possibilité d'effectuer une séance d'entraînement supplémentaire en courant autour de son lieu d'habitation.

Pour ce faire, elle ou il inscrit les modalités d'entraînement et les données de course dans son journal de bord. Chaque élève renseigne le temps de course réalisé sans marcher ni s'arrêter et complète les données chronométrées par quelques commentaires sur le ressenti de l'effort.

La durée et les modalités de course sont laissées au libre choix de l'élève. À titre formatif et facultatif, l'enseignant·e peut consulter les journaux de bord des élèves afin de pouvoir adapter et réguler les séances planifiées sur le temps scolaire de façon adéquate.

Critère(s) de réalisation



- Courir de manière décontractée, posture droite légèrement en avant, le regard vers l'avant, les bras souples et les mains ouvertes.
- Expérimenter la course sur le milieu ou l'avant du pied.

Critère(s) de réussite




Inscrire et commenter les données de course (relevé des temps/distance) dans le journal de bord.

Variables

Pour simplifier

-  Choisir un parcours réalisable en une minute à une vitesse de course moyenne (160-170 BPM) et le faire plusieurs fois de suite, sans marcher ni s'arrêter.
-  Courir avec un·e camarade de classe ou avec un·e voisin·e du quartier.

Pour complexifier

-  Sur la durée de course prévue, essayer de courir une plus longue distance.
-  Sur la distance de course prévue, essayer de courir plus vite.
-  Si l'athlète se sent bien, elle ou il peut essayer de courir plus longtemps que la durée de course initialement prévue.