



COURSE DE MOYENNE DUREE

ACTIVITE : course de résistance

LECON : fournir un effort de moyenne durée

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de course de résistance va débiter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur.

Il est nécessaire de :

- S'échauffer
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Parcourir les 600 et 1000 mètres.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne intensité sur une distance moyenne pendant un temps moyen.

2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de moyenne durée :

- Renforce les parois du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Préviend les maladies cardiovasculaires
- Brûle les graisses
- Tonifier les muscles
- Stimuler la combativité et l'affirmation de soi

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair
- Travailler par group

4- Etapes de pratique de la course de résistance

- Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté à la course de résistance :

- Faire une activation cardiovasculaire et pulmonaire sur ou autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et assouplissements articulaires
- Faire des courses sur distances réduites

- Pratique de l'activité

Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course

Prendre le pouls aux endroits indiqués :

- Niveau radial
- Niveau temporal

- Niveau de la carotide

Courses sur 100, 200, 300 ,500 mètres à une allure moyenne

- Respect du temps de passage
- Courses en fractionnés de temps des distances de 100, 200, 300, 500 mètres

Courses sur 600 et 1000 à une allure moyenne

- Respect du temps de course
- Courses sur 600 pour les filles et 1000 m pour les garçons

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

Exécuter des exercices lents souples et coordonnés :

- flexion du buste sur les jambes (toucher les orteils)
- debout, jambes écartées tendues, bras gauche tendu, toucher l'orteil du pied opposé

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Une compétition de course d'interclasse est organisée par ton établissement sur une distance de 600m chez les filles et 1000m chez les garçons.

- Dites-nous de quelle activité de course s'agit-il ?
- Citez les bienfaits de cette activité.
-

IV- SITUATION D'EVALUATION

La leçon de course de résistance va débiter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur. Tu aides tes camarades à :

- Prendre leur pouls.....4 points
- S'échauffer.....4 points

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance.....4 points
- Parcourir les 600 et 1000 mètres.....8 points.

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Pour la pratique de la course de résistance, votre professeur vous demande de :

- Quel sont les endroits appropriés pour la prise de pouls ?
- Indique les caractéristiques d'une course de résistance.
- Donne les différents types de course de résistance.

2- Activité d'application

Afin de réaliser les 600m et 1000m de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnées de 100m, 200m, 300 et 500m chez les garçons
- Courir en fractionnées de 200m et 400m chez les filles

3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de résistance, votre professeur vous demande de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- Courir sur 600m pour les filles et 1000m pour les garçons

VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- Après la leçon de course de résistance, Ton ami te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liées à la pratique de la course de résistance.

Corrigé

Les bienfaits	<p>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforce les parois du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Prévient les maladies cardiovasculaires - Brûle les graisses
Les règles liées à la pratique de la course de résistance	<ul style="list-style-type: none"> - Faire un échauffement adapté - Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance - Faire un nombre suffisant de répétitions, de fractionnés - Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée - Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

Situation 2

➤ A la fin de la leçon de course de résistance il est prévu une prise de performance. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Il est nécessaire de :

- Définir la course de résistance
- Donner les bienfaits de la pratique de la course de résistance
- Produire une course de résistance chronométrée sur 600 et 1000 mètres

Corrigé

Définition	La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne durée à une intensité moyenne pendant un temps moyen
Les bienfaits	Bienfaits La pratique régulière de la course de moyenne durée : <ul style="list-style-type: none">- Renforce les parois du cœur- Améliore la capacité pulmonaire- Prévient les maladies cardiovasculaires- Brûle les graisses

IIV. DOCUMENTATION

VOIR CAHIER D'INTEGRATION 4ème

Les différents types de résistances : 400m, 800m, 1000m, 1500m

La pulsation à la résistance varie entre 150 et 200 pulsations /minute

ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons
Sains poumons
Abimés