

DOMAINES DU SOCLE	COMPETENCES GENERALES EN EPS	COMPETENCES TRAVAILLEES EN EPS	COMPETENCES ATTENDUES EN CLASSE DE 6 ^{ème}
D1 Les langages pour penser et communiquer	CG1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Motricité Usage de codes non verbaux Expression des émotions Explication des choix/intentions	<ul style="list-style-type: none"> Se préparer à l'effort en respectant les principes et rituels d'échauffement. Courir la plus grande distance possible en 12' en respectant une allure régulière. Formuler un projet de course en nombre de plots, en mètres, en km/h et en pourcentage de VMA.
D2 Les méthodes et outils pour apprendre	CG2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils	Mémoriser Coopérer (travail en groupe) Observer (prendre l'info) Concevoir un projet simple	<ul style="list-style-type: none"> Se fixer un contrat adapté à son niveau de vitesse. Observer, relever et reporter les indicateurs de course (plots, tours, nombre d'arrêt, temps, vitesse) dans un tableau.
D3 La formation de la personne et du citoyen	CG3 Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités	Gérer sa santé, sa sécurité Utiliser et respecter des règles Côtoyer et respecter les autres Agir, s'engager	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans la séquence d'apprentissage Persévérer devant la difficulté Accepter et assumer les ≠ rôles (coureur, observateur, chronométreur) Accepter le travail en groupe
D4 L'observation et la compréhension du monde	CG4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Se connaître dans la pratique (limites) Se dépasser Prendre soin de soi (hygiène, échauffement) Comprendre le mouvement	<ul style="list-style-type: none"> Gérer sa respiration : Expirer/inspirer par la bouche Pouvoir parler ou non en courant Identifier les effets de l'effort sur le corps (pulsations, essoufflement, augmentation de la chaleur) Apporter des vêtements de rechange et se changer après la séance
D5 Les représentations du monde et l'activité humaine	CG5 S'approprier une culture physique sportive et artistique	Culture sportive Repérage dans l'espace, le temps Connaissance culturelle (œuvre, troupe...)	<ul style="list-style-type: none"> Mettre en parallèle ses propres résultats avec ceux du haut niveau.

Fiche d'évaluation

C.A 1 : CHAMP D'APPRENTISSAGE 1

CYCLE 3 NIVEAU 6^{ème}



CONTEXTE D'EVALUATION

Les élèves sont placés en binôme et devront successivement assumer les rôles de coureur, d'observateur, secrétaire et conseiller.

Chaque coureur devra :

- Réaliser un échauffement adapté et progressif
- Formuler un projet de course de 12 minutes (*exprimé en tours, plots, mètres, vitesse et % de VMA*)
- Parcourir la plus grande distance en 12 minutes en choisissant une vitesse adaptée à son niveau de pratique et la maintenir pendant toute la durée de la course

Chaque observateur devra :

- Observer et renseigner lisiblement la fiche de course de son camarade
- Connaître le contrat de course de son binôme
- Savoir le renseigner et le conseiller si besoin

ETAPES

Objectifs d'apprentissage

		ETAPE 1				ETAPE 2				ETAPE 3				ETAPE 4				
		Objectif d'apprentissage non atteint = Maitrise insuffisante				Objectif d'apprentissage partiellement atteint = Maitrise fragile				Objectif d'apprentissage atteint = Maitrise satisfaisante				Objectif d'apprentissage dépassé = Maitrise très satisfaisante				
DIMENSION MOTRICE		Sur 4 Points	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4
« Produire une performance optimale »	Vitesse de course (km/h)	Sur 4 points	7.7	8	8.2	8.5	8.7	9	9.2	9.5	9.7	10	10.2	10.5	10.7	11	11.2	11.5
		Garçons	9	9.2	9.5	9.7	10	10.2	10.5	10.7	11	11.2	11.5	11.7	12	12.2	12.5	12.7
8 points	% de VMA sur 4 points		56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	75	76	77	78	79	80
DIMENSION METHODOLOGIQUE		Sur 4 Points	0.5		1		1.5		2		2.5		3		3.5		4	
« choisir et maintenir une allure pendant toute la durée de l'effort » « Connaître et appliquer les principes et rituels d'échauffement » « Etre capable de formuler son projet sur un fiche de course, en nombre de tours, plots, mètres, en km/h et % de VMA à l'aide des outils fournis. »	Projet de vitesse / Sur 2		A 2,2 km/h près		A 2 km/h près		A 1,7 km/h près		A 1,5 km/h près		A 1,2 km/h près		A 1 km/h près		A 0,7 km/h près		A 0,5 km/h près	
	Régularité / Sur 2		Régularité à 50m près				Régularité à 37.5m près				Régularité à 25m près				Régularité à 12.5m près			
	Sur 4 Points		1				2				3				4			
	Savoir s'échauffer sur 2		L'échauffement est incomplet.				L'échauffement est réalisé dans sa globalité, mais manque d'application.				Les rituels et principes d'échauffement sont connus et appliqués.				L'échauffement est compris et exécuté sérieusement, de manière progressive et adaptée.			
	Formuler son projet sur 2		Fiche de projet non remplie ou très incomplète. Projet incohérent.				Fiche complète, mais projet incohérent.				Projet semble cohérent, mais tous les outils fournis ne sont pas maîtrisés.				La fiche de projet est complète et tient compte du niveau de pratique du coureur			
DIMENSION SOCIALE		Sur 4 points	1				2				3				4			
Se prépare (tenue adaptée à l'activité) et se respecte (hygiène ; se change après la séance). Adopte un comportement attentif et respectueux, concerné et engagé.			Peu ou pas concerné par la séance, et souvent peu respectueux.				Engagé dans la séance, mais sans ligne de conduite.				Ecoute et applique les consignes, s'implique positivement.				Attitude positive et constructive ; coopère et contribue à faire appliquer les consignes...			
« Accepte le travail en groupe et/ou en binôme ».			S'adapte difficilement au travail de groupe				Fonctionne exclusivement en binôme				Fonctionne collectivement avec des partenaires privilégiés				S'adapte aux différentes situations collectives quelles que soient les personnes.			
« Assume différents rôles ; coureur, chronométrateur, observateur, coach ».			Accepte difficilement les rôles confiés.				Accepte les rôles, mais les assume de manière approximative				Accepte et assume les différents rôles sérieusement.				Accepte et assume les différents rôles, connaît les projets de course de ses partenaires et les renseigne.			
« Accepte l'effort, la fatigue et repousse ses limites ».			Rechigne à l'effort, voire refuse certaines tâches.				Se contente du minimum				S'engage dans la pratique, accepte l'effort.				Persévère, repousse ses limites et cherche toujours à progresser.			