

CYCLE	4	CHAMP	1	CLASSE	5-4-3ème	A.P.S.A.	Demi-fond	HORAIRES	8-12h
Attendus fin de cycle visés		Compétence attendue visée établissement				Descriptif de l'épreuve			
<p>Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nage.</p> <p>S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.</p> <p>Planifier et réaliser une épreuve combinée.</p> <p>Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.</p> <p>S'échauffer avant un effort.</p>		<p>Après la réalisation d'un échauffement, réaliser la meilleure performance possible dans une course de 12 minutes en maîtrisant une allure référée à sa VMA, en s'appuyant sur un programme d'entraînement individualisé.</p> <p>Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5km/h près. Assumer le rôle d'observateur et de guide.</p>				<p>L'élève doit mettre en place un projet de performance à partir d'un échauffement standardisé et d'un programme d'entraînement construit sur la séquence afin de préparer une course de 12 minutes avec prévision de la distance de course (nombre de plots) référée à sa VMA. Alternance coureur /observateur.</p> <p>1 course de 12 minutes. Dispositif : circuit de 200 à 400 m balisé tous les 100m (1 plot = 0,5km/h en 12min)</p>			
ELEMENTS A EVALUER					NIVEAUX DE MAITRISE (ETAPES DE PROGRESSION)				
PAR L'EPS	EN EPS				S1	Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très satisfaisant
SOCLE ET E.S.	COMPETENCES TRAVAILLEES	C.A.V.	APSA	PTS	S2	Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très satisfaisant
<p><b>D1-4 (CGT 1) :</b> Pratiquer des APSA</p> <p><b>D2 (CGT2) :</b> Organiser son travail</p> <p><b>D5 (CGT5) :</b> Situer et se situer...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir des techniques spécifiques....</li> <li>Répéter un geste sportif....</li> <li>Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs.</li> <li>Connaître des éléments essentiels...</li> </ul>	Réaliser la meilleure performance	Performance	4	Course inférieure à 50% de sa VMA et inférieure à 50% de sa Fréquence cardiaque maximale (Karvonen)	Course entre 50% et 59% de sa VMA et sup à 50% de sa FCM (Karvonen)	Course entre 60% et 69% de sa VMA et sup à 60% de sa FCM (Karvonen)	Course entre 70% et 79% de sa VMA et sup à 70% de sa FCM (Karvonen)	Course à 80% mini de sa VMA et à 80% minimum de sa FCM (Karvonen)
<p><b>D1-1 (CGT 1) :</b> Ecrire</p> <p><b>D1-1 (CGT1) :</b> S'exprimer à l'oral</p> <p><b>D1-3 (CGT1) :</b> Exprimer une grandeur...</p> <p><b>D2 (CGT2) :</b> Organiser son travail</p> <p><b>D2 (CGT2) :</b> Mobiliser des outils numériques</p> <p><b>D3 (CGT3) :</b> Exercer son esprit critique</p> <p><b>D4 (CGT4) :</b> Identifier des règles...</p> <p><b>D5 (CGT5) :</b> Situer et se situer...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser un vocabulaire adapté...</li> <li>Verbaliser les émotions et sensations ressenties</li> <li>Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs.</li> <li>Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres</li> <li>Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat.</li> <li>Connaître les effets d'une pratique physique ...</li> <li>Connaître et utiliser des indicateurs...</li> <li>Evaluer la quantité et la qualité...</li> <li>Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive.</li> </ul>	Tenir un cahier de suivi numérique pour concevoir un programme de préparation individuel ou collectif.	Concevoir un programme d'entraînement pour atteindre un objectif fixé.	4	Le « REFUS »  L'élève ne s'implique pas dans la conception d'une séquence d'entraînement. Refuse de travailler.	L' « APPROXIMATION »  L'élève retranscrit partiellement une séquence d'entraînement vécue et proposée par l'enseignant, visant à développer un axe de progrès particulier identifié (amélioration de la puissance, de la capacité, de sa technique, etc.) <i>(ex : améliorer ma foulée : travail de foulées bondissantes Ex : travailler à 110% VMA pour améliorer ma puissance)</i>	Le « COPIER / COLLER UNIVERSEL »  L'élève retranscrit totalement une séquence d'entraînement vécue et proposée par l'enseignant, visant à développer un axe de progrès particulier identifié (idem) sans individualiser les valeurs ; <i>(ex : « 8x 30"/30" à 100% VMA pour développer la puissance aérobie »)</i>	Le « COPIER / COLLER INDIVIDUALISE »  L'élève retranscrit totalement une séquence d'entraînement vécue et proposée par l'enseignant, visant à développer un axe de progrès particulier identifié (idem) en individualisant les valeurs ; <i>(ex : « 8x 30"/30" à 14km/h (100%) VMA pour développer la puissance aérobie »)</i>	LE « PROGRAMME INDIVIDUALISE »  L'élève prend en charge la conception d'une séquence d'entraînement individualisé au regard d'un objectif personnel en s'appuyant sur des données recueillies (données quantifiables, des ressentis, etc.) <i>(Ex : « J'ai du mal à terminer mes courses (arrêts à 10') à cause de douleurs musculaires. Développer ma capacité aérobie pour durer : 4x 3min à 11km/h (90% VMA) avec 1' de récupération passive. »)</i>
<p><b>D2 (CGT2) :</b> Coopérer et réaliser des projets.</p> <p><b>D3 (CGT3) :</b> Exercer son esprit critique...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer –planifier- se représenter une action avant de la réaliser.</li> <li>Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat.</li> </ul>	Planifier une épreuve combinée	Ecart prévu/réalisé	4	+ de 3 plots d'écart	3 plots d'écart	2 plots d'écart	1 plot d'écart	Moins d'1 plot d'écart
<p><b>D1-1(CGT1) :</b> Ecrire / S'exprimer à l'oral</p> <p><b>D2 (CGT2) :</b> Coopérer et réaliser des projets.</p> <p><b>D3 (CGT3) :</b> Faire preuve de responsabilité</p> <p><b>D3 (CGT3) :</b> Exercer son esprit critique...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne.</li> <li>Construire et mettre en œuvre...</li> <li>Prendre et assumer des responsabilités...</li> <li>Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences</li> </ul>	Observer	Fiche/conseils	4	Ne prend pas de note. Elève inattentif.	Prend partiellement des notes. Les données recueillies sont souvent erronées	Prend en note toutes les infos demandées de manière fiable et précise.	Prend en note toutes les infos (FC, sensations, plots franchis) et donne 1 conseil général (modification d'allure, choix des nages, projet etc)	Prend en note différentes informations (FC, sensations, etc) et propose au moins 2 conseils précis (% vma, nombre de plot, techniques de nage ...)
<p><b>D2 (CGT2) :</b> Organiser son travail personnel</p> <p><b>D4 (CGT4) :</b> Identifier des règles et des principes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer –planifier- se représenter une action avant de la réaliser.</li> <li>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>	S'échauffer de manière standardisée	Echauffement	4	Echauffement non reproduit. Elève statique ou bavard	Echauffement reproduit partiellement ou de manière trop rapide.	Echauffement reproduit complètement avec l'aide de ses camarades ou l'aide d'une fiche.	Echauffement maîtrisé et réalisé individuellement sans aide (connu par cœur).	Echauffement maîtrisé et réalisé individuellement. Commence à apporter de nouveaux éléments pour enrichir son échauffement