**CARACTERISATION DES ATTENDUS EN** **DEMI-FOND CA1 N1** **/ EVALUATION DES ACQUIS DE L’ELEVE**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCE GLOBALE VISEE :** | | | | | | |
| Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses de 9 min et 3 min séparé d’un temps de récupération compatible avec l’effort aérobie , en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA et en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi - Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près - Observer | | | | | | |
| **TACHE FINALE :** | | | | | | |
| Les élèves sont en binôme + une fiche d’évaluation chacun. La piste est balisée de plots tous les 10m. Durée de l’épreuve : 15’. Le coureur réalise un enchaînement de 2 courses de 9’ puis 3’ entrecoupées d’une récupération de 3’. Il construit un projet d’allures pour une épreuve optimale. Le professeur chronomètre les courses, donne les signaux de début/fin. L’observateur relève le nombre de tours (et de plots au final), il annonce les temps de passage, il peut échanger avec le coureur pendant la récupération. | | | | | | |
| **DEFINITION ET EVALUATION DES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE :** | | | | | | |
| **Eléments Signifiants**  **Descripteurs priorisés** | **Attendus**  **Fin de Cycle** | **Caractérisation des ES et des AFC** | **Objectifs d’apprentissage**  **non atteints** | **Objectifs d’apprentissage**  **partiellement atteints** | **Objectifs d’apprentissage**  **atteints** | **Objectifs d’apprentissage**  **dépassés** |
| **DOMAINE 1 : LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER - S’EXPRIMER PAR DES APSA** | | | | | | |
| Pratiquer des APSA | Planifier et réaliser  une épreuve combinée | **Mobiliser**  **ses ressources**  **pour réaliser**  **la meilleure performance possible** | Mon projet de courses  est incomplet  Je ne réalise pas en totalité  mes 2 courses | Je choisis un projet de courses  pas toujours adapté  Je réalise mes 2 courses  avec difficultés  (arrêts/à + de 1km/h près) | Je choisis un projet cohérent  pour chaque course  Je réalise mes 2 courses  à 1km/h près | Je choisis le projet le + exigeant  pour chaque course (VMA+1 VMA-1)  Je réalise mes 2 courses à 1km/h près |
| **DOMAINE 2 : LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE - SE LES APPROPRIER PAR LA PRATIQUE** | | | | | | |
| Se constituer des outils de travail personnel  et mettre en place  des stratégies pour apprendre et comprendre | S’engager  dans un programme  de préparation individuel ou collectif | **Utiliser des outils de mesure**  **pour évaluer sa perf** | Je connais pas / je me trompe parfois de VMA  Je me trompe dans l’utilisation du chronomètre  Je ne sais pas ce que je dois faire (temps/distance…) | Je connais ma VMA  Je sais utiliser le chronomètre  sans mise en relation  (ce qui est prévu/ce qui est fait)  Je sais relever des données  dans un tableau pour savoir ce que je dois réaliser comme temps / distance … | Je connais ma VMA  ET plusieurs allures de course  Je maîtrise l’utilisation  du chronomètre  (relation ce qui est prévu/est fait)  Je sais relever des données utiles dans un tableau  (ce qui est prévu / ce qui est réalisé) | Je mets en relation ma VMA ET  mes différentes allures  selon 1 durée/distance  ET mes capacités  Je maîtrise l’utilisation  du chronomètre  (relation ce qui est prévu/fait)  Je maîtrise le tableau de données temps/distance/%VMA … pour savoir ce que je fais/est fait/ ET faire le bilan |
| **DOMAINE 3 : LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN - PARTAGER DES REGLES, ASSUMER DES RÔLES ET DES RESPONSABILITES** | | | | | | |
| Faire preuve de responsabilité.  Respecter les règles de la vie collective.  S’engager et prendre des initiatives. | Aider ses camarades  et assumer  différents rôles sociaux | **Observer** | J’observe mal :  Mon camarade est informé  d’1 partie du résultat  de ses courses | J’observe partiellement :  j’annonce (pas toujours) les temps de passage ET je note les tours/temps  avec quelques erreurs / oublis | J’observe sérieusement :  j’annonce les temps de passage ET je note les tours / temps  de manière fiable | J’observe très sérieusement :  j’annonce les temps de passage ET je note les tours / temps réalisés  Je conseille/aide (projet)  mon camarade |
| **DOMAINE 4 : LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES - APPRENDRE A ENTRETENIR SA SANTE PAR UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE** | | | | | | |
| Identifier  des règles et des principes de responsabilité individuelle et collective  dans les domaines  de la santé, sécurité,  de l’environnement |  | **Prendre**  **des repères extérrs**  **et**  **des repères sur soi**  **pr gérer ses efforts** | Je m’arrête / marche souvent  Je ne prends pas toujours mon pouls de manière fiable | Je cours le + souvent pendant les courses demandées et suis inactif / inattentif entre chaque  Je prends correctement  mon pouls | Je m’investis pendant les courses  ET reste actif en récupération  Je prends mon pouls et sais dire quand il est + bas ou + élevé dans la séance | Je m’investis et je suis actif  de l’échauffement à la fin de séance  Je prends mon pouls et  le mets en relation avec  un type d’effort |

**CARACTERISATION DES ATTENDUS EN** **DEMI-FOND CA1 N1** **/ EVALUATION DES ACQUIS DE L’ELEVE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCE GLOBALE VISEE :** | | | | | | | | | |
| Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses de 9 min et 3 min séparé d’un temps de récupération compatible avec l’effort aérobie , en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA et en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi - Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près - Observer | | | | | | | | | |
| **TACHE FINALE :** | | | | | | | | | |
| Les élèves sont en binôme + une fiche d’évaluation chacun. La piste est balisée de plots tous les 10m. Durée de l’épreuve : 15’. Le coureur réalise un enchaînement de 2 courses de 9’ puis 3’ entrecoupées d’une récupération de 3’. Il construit un projet d’allures pour une épreuve optimale. Le professeur chronomètre les courses, donne les signaux de début/fin. L’observateur relève le nombre de tours (et de plots au final), il annonce les temps de passage, il peut échanger avec le coureur pendant la récupération. | | | | | | | | | |
| **OBJECTIFS**  **DE L’ELEVE** | | **Objectifs d’apprentissage**  **non atteints N1** | | **Objectifs d’apprentissage**  **partiellement atteints N2** | | **Objectifs d’apprentissage**  **Atteints N3** | | **Objectifs d’apprentissage**  **Dépassés N4** | |
| **DOMAINE 1 : LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER - S’EXPRIMER PAR DES APSA** | | | | | | | | | |
| **Mobiliser ses ressources**  **pour réaliser**  **la meilleure perf possible** | | Mon projet de courses  est incomplet  Je ne réalise pas en totalité  mes 2 courses | | Je choisis un projet de courses  pas toujours adapté  Je réalise mes 2 courses avec difficultés (arrêts / à + de 1km/h près) | | Je choisis un projet cohérent  pour chaque course  Je réalise mes 2 courses à 1km/h près | | Je choisis le projet le + exigeant  pour chaque course (VMA+1 VMA-1)  Je réalise mes 2 courses à 1km/h près | |
| Positionnement élève | Positionnement prof |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DOMAINE 2 : LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE - SE LES APPROPRIER PAR LA PRATIQUE** | | | | | | | | | |
| **Utiliser des outils de mesure**  **pour évaluer sa perf** | | Je connais pas / je me trompe parfois de VMA  Je me trompe dans l’utilisation du chronomètre / Je ne sais pas ce que je dois faire (temps/distance…) | | Je connais ma VMA  Je sais utiliser le chronomètre  sans mise en relation  (ce qui est prévu/ce qui est fait)  Je sais relever des données  dans un tableau pour savoir ce que je dois réaliser comme temps / distance … | | Je connais ma VMA  ET plusieurs allures de course  Je maîtrise l’utilisation du chronomètre  (relation ce qui est prévu/ce qui est fait)  Je sais relever des données utiles dans un tableau  (ce qui est prévu / ce qui est réalisé) | | Je connais et mets en relation ma VMA ET mes différentes allures  selon 1 durée/distance ET mes capacités  Je maîtrise l’utilisation  du chronomètre  (relation ce qui est prévu/ce qui est fait)  Je maîtrise le tableau de données temps/distance/%VMA … pr savoir ce qe je fais/ce qui est fait/ET faire bilan | |
| Positionnement élève | Positionnement prof |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DOMAINE 3 : LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN - PARTAGER DES REGLES, ASSUMER DES RÔLES ET DES RESPONSABILITES** | | | | | | | | | |
| **Observer** | | J’observe mal :  Mon camarade est informé  d’1 partie du résultat de ses courses | | J’observe partiellement :  j’annonce (pas toujours) les temps de passage ET je note les tours/temps  avec quelques erreurs / oublis | | J’observe sérieusement :  j’annonce les temps de passage ET je note les tours / temps  de manière fiable | | J’observe très sérieusement :  j’annonce les temps de passage ET je note les tours / temps réalisés  Je conseille/aide (projet)  mon camarade | |
| Positionnement élève | Positionnement prof |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DOMAINE 4 : LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES - APPRENDRE A ENTRETENIR SA SANTE PAR UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE** | | | | | | | | | |
| **Prendre des repères extérrs**  **Prendre des repères sur soi**  **pour gérer ses efforts** | | Je m’arrête / marche souvent  Je ne prends pas toujours mon pouls de manière sérieuse / fiable | | Je cours le + souvent pendant les courses demandées et suis inactif / inattentif entre chaque  Je prends correctement mon pouls | | Je m’investis pendant les courses  ET reste actif en récupération  Je prends mon pouls et sais dire quand il est + bas ou + élevé | | Je m’investis et je suis actif  de l’échauffement à la fin de la séance  Je prends mon pouls et le mets en relation avec un type d’effort  (long-court-VMA-3-VMA+1…) | |
| Positionnement élève | Positionnement prof |  |  |  |  |  |  |  |  |