**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 incompletJe ne réalise pas en totalité mes 2 courses | Je choisis un projet de courses pas toujours adaptéJe réalise mes 2 courses avec difficultés (arrêts/à + de 1km/h près) | Je choisis un projet cohérent pour chaque courseJe 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 VMAJe me trompe dans l’utilisation du chronomètre Je ne sais pas ce que je dois faire (temps/distance…) | Je connais ma VMAJe sais utiliser le chronomètresans mise en relation (ce qui est prévu/ce qui est fait)Je sais relever des donnéesdans 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 capacitésJe 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 assumerdifférents 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 réalisésJe conseille/aide (projet) mon camarade  |
| **DOMAINE 4 : LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES - APPRENDRE A ENTRETENIR SA SANTE PAR UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE** |
| Identifierdes règles et des principes de responsabilité individuelle et collectivedans 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 souventJe ne prends pas toujours mon pouls de manière fiable | Je cours le + souvent pendant les courses demandées et suis inactif / inattentif entre chaqueJe 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 actifde l’échauffement à la fin de séanceJe 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 incompletJe ne réalise pas en totalité mes 2 courses | Je choisis un projet de courses pas toujours adaptéJe réalise mes 2 courses avec difficultés (arrêts / à + de 1km/h près) | Je choisis un projet cohérent pour chaque courseJe 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 VMAJe me trompe dans l’utilisation du chronomètre / Je ne sais pas ce que je dois faire (temps/distance…) | Je connais ma VMAJe sais utiliser le chronomètresans mise en relation (ce qui est prévu/ce qui est fait)Je sais relever des donnéesdans 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 capacitésJe 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 réalisésJe 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 souventJe ne prends pas toujours mon pouls de manière sérieuse / fiable | Je cours le + souvent pendant les courses demandées et suis inactif / inattentif entre chaqueJe 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 actifde l’échauffement à la fin de la séanceJe prends mon pouls et le mets en relation avec un type d’effort (long-court-VMA-3-VMA+1…) |
| Positionnement élève | Positionnement prof |  |  |  |  |  |  |  |  |