



**CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : Produire une performance mesurée à une échéance donnée**

**DEMI-FOND**

**UNE FINALITE**

*L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion dans la classe des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.*

<b>Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture</b>	<b>5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS</b>	<b>4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales</b>
1. Les langages pour penser et communiquer 2. Les méthodes et outils pour apprendre 3. La formation de la personne et du citoyen 4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques 5. Les représentations du monde et l'activité humaine	1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps 2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils 3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités 4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière 5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée 2. Adapter ses déplacements à des environnements variés 3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique 4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités, et attitudes)			
<b>Domaines du Socle</b>	<b>Attendus de fin de cycle :</b> En coopération avec d'autres élèves, concevoir et mener un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une performance maximale lors de l'enchaînement de 2 courses de durées différentes à des intensités proches de VMA et selon une stratégie de course préétablie. Contribuer à la réussite de ses camarades.		<b>Domaines du Socle</b>
	<u>Découverte</u> D'une course peu efficiente.....	<u>Approfondissement</u> ...à une gestion de course adaptée à ses ressources	
<b>1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée</b>			
D1	<input type="checkbox"/> Il n'exploite pas au mieux sa puissance aérobie <input type="checkbox"/> L'attitude de course employée est coûteuse en énergie, et manque de stabilité <input type="checkbox"/> Le rythme respiratoire n'est pas encore stabilisé, et pas toujours adapté à des efforts proches de VMA <input type="checkbox"/> Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères externes fréquents	<input type="checkbox"/> Il exploite sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance <input type="checkbox"/> Il emploie une attitude de course économique, stabilisée et adaptée aux allures de course envisagées <input type="checkbox"/> Il adopte un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté à des efforts proches de sa VMA <input type="checkbox"/> Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères internes, proche de sa VMA	D1
<b>2/ Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser</b>			
D3-D4	<input type="checkbox"/> L'élève a besoin d'être accompagné dans les apprentissages : il éprouve des difficultés à élaborer seul une stratégie de course et à s'y tenir <input type="checkbox"/> Considère l'échauffement comme une contrainte, a besoin de la sollicitation de l'enseignant pour effectuer l'échauffement avec application <input type="checkbox"/> A l'apparition des premiers signes de fatigue, l'intensité baisse et l'élève éprouve des difficultés pour persévérer <input type="checkbox"/> L'élève a du mal à mettre à profit les temps courts de récupération	<input type="checkbox"/> Elève est capable d'ajuster son effort et de définir une stratégie de course au regard de ses ressentis <input type="checkbox"/> Sait s'échauffer en autonomie avec rigueur et est conscient des bienfaits sur sa santé et son rendement : il sait adapter son échauffement à ses ressentis et à l'effort à venir <input type="checkbox"/> Il persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de course à des intensités élevées, il cherche à se surpasser <input type="checkbox"/> Il optimise les temps courts de récupération en restant actif	D3-D4
<b>3/ Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort</b>			
D1-D2	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son allure grâce à des repères extérieurs (plots, coups de sifflet...), mais a du mal pour éprouver son propre ressenti au cours de l'effort <input type="checkbox"/> Il ne parvient à rectifier son attitude de course grâce à ses propres sensations	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son allure sans repère extérieur, mais avec ses propres sensations, il parvient à relier repères externes et ressentis. <input type="checkbox"/> Si besoin est, l'élève rectifie seul son attitude de course grâce à ses sensations	D1-D2
<b>4/ Maîtriser les rôles d'observateur, de chronométrateur et d'organisateur</b>			
D2-D3	<input type="checkbox"/> Il encourage ses camarades mais ne parvient à les conseiller <input type="checkbox"/> Il parvient à observer selon les indicateurs transmis, mais ne parvient à analyser les résultats	<input type="checkbox"/> Il encourage et conseille ses camarades <input type="checkbox"/> L'observation sur des critères précis est rigoureuse, les résultats sont communiqués et exploités	D2-D3

Nom :

Prénom :

Classe :

**5/ Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation**

D2-D3-D5	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Il ajuste son projet d'allure en fonction du temps de course et des ressentis de ses courses précédentes</li> <li><input type="checkbox"/> Les informations transmises ne sont guère exploitées sans sollicitation de l'enseignant</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés pour cibler les points à améliorer</li> <li><input type="checkbox"/> L'enseignant doit guider l'élève dans sa mise en projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Planifie et réalise un projet d'entraînement (allure, temps de course et de récupération) adapté à la stratégie de course choisie pour sa performance</li> <li><input type="checkbox"/> Le recueil de l'observation est un atout pour envisager la stratégie à adopter</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève est en mesure d'identifier les points à améliorer dans son programme de préparation : il porte un regard critique sur sa prestation ou celle d'un camarade</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève est capable de se mettre en projet et de se fixer des objectifs réalistes</li> </ul>	D2-D3-D5
----------	--	--	----------

Une compétence visée est acquise si et seulement si l'ensemble des items pour un niveau est validé

**COMPETENCES TRAVAILLEES DURANT LE CYCLE (ce qu'il y a à apprendre)**

Dimension motrice (Capacités)	Dimension méthodologique (Connaissances, attitudes)	Dimension sociale (Attitudes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une allure de course à l'aide de repères externes et internes</li> <li>• Ajuster son effort et définir une stratégie de course eu regard de ses ressentis (psychologiques, respiratoires, musculaires, cardiaques)</li> <li>• Maîtriser les principes de base du "savoir s'entraîner" : VMA, allures de course, filières, effets de l'entraînement</li> <li>• Relier des ressentis avec des repères externes (temps, distance, vitesse)</li> <li>• Réaliser un échauffement complet et progressif</li> <li>• Adopter une attitude de course efficiente et un rythme respiratoire adapté à l'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'analyser ses erreurs pour progresser</li> <li>• Se préparer en s'échauffant de façon adaptée (/ressentis et effort à venir)</li> <li>• Utiliser un vocabulaire précis et adapté à l'activité</li> <li>• Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs</li> <li>• Savoir chronométrer</li> <li>• Construire et aider à construire un plan d'entraînement en lien avec un projet de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à l'organisation et à la gestion du matériel</li> <li>• Etre solidaire avec son/ses camarades de course ou du groupe de travail (encourager, conseiller)</li> <li>• Agir dans le respect de soi et des autres</li> <li>• Accepter de passer dans tous les rôles</li> <li>• Chercher à se surpasser sans se décourager</li> <li>• Eprouver et accepter les effets de l'entraînement et de la fatigue physique</li> <li>• Accepter de prendre en compte les conseils pour progresser</li> </ul>

**EVALUATION SOCLEE**

Domaines du socle	Items	Niveau de maîtrise Insuffisant I - Fragile F - Satisfaisant S - Très bonne maîtrise TB			
<b>Des langages pour penser et communiquer</b> (Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps)	- L'élève s'engage avec ses ressources pour réaliser une performance	I	F	S	TB
	- Il adopte une attitude de course efficiente et un rythme respiratoire adapté à l'effort	I	F	S	TB
	- Il maintient une allure de course à l'aide de repères externes et internes	I	F	S	TB
	- L'élève maîtrise les principes de base du "savoir s'entraîner"	I	F	S	TB
	- Il parvient à relier des ressentis à des repères externes	I	F	S	TB
	- L'élève a enrichi son vocabulaire	I	F	S	TB
<b>Des méthodes et des outils pour apprendre</b> (S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils)	- Il prend en compte les contraintes de l'épreuve	I	F	S	TB
	- Il connaît les principes d'efficacité pour progresser et faire progresser les autres	I	F	S	TB
	- Il accepte de se remettre en question, et est à l'écoute pour progresser	I	F	S	TB
	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	I	F	S	TB
<b>La formation de la personne et du citoyen</b> (Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)	- L'élève respecte les autres, leur travail, le matériel, et applique avec sérieux les consignes et règles	I	F	S	TB
	- Il échange dans le but de faire progresser les autres	I	F	S	TB
<b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b> (Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière)	- L'élève sait se préparer à l'effort et sait comment récupérer	I	F	S	TB
	- Il gère l'intensité de l'effort en fonction de la durée du travail demandé	I	F	S	TB
	- Il persévère pour progresser	I	F	S	TB
<b>Les représentations du monde et de l'activité humaine</b> (S'approprier une culture physique sportive et artistique)	- Il est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB