

Nom :

Prénom :

Classe :



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

**TRIATHLON ATHLETIQUE**

**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.*

Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS	4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales
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)		Domaines du Socle	
<b>Domaines du Socle</b>	<p><b>Attendus de fin de cycle :</b>                      Développer les ressources nécessaires à la mise en œuvre des principes d'efficacité motrice communs et spécifiques. Mettre en œuvre les principes de préparation, de gestion et de récupération physique et physiologique en vue de la réalisation d'une performance optimale.                      Utiliser les outils d'appréciation de la performance, externes et internes, pour analyser leur prestation et celle des autres élèves, de confronter leurs observations pour ajuster leur programme de préparation.                      Formuler un projet de performance au regard de ses propres ressources afin de les exploiter de manière optimale le jour J dans un contexte sécurisé et règlementaire.</p> <p><b>Découverte</b>                      D'un triathlète débutant .....</p> <p><b>Approfondissement</b>                      ....à un triathlète confirmé</p>	<b>Domaines du Socle</b>	
<b>1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée</b>			
D1	<input type="checkbox"/> Le triathlète est peu concentré <input type="checkbox"/> Il se place de manière peu efficace avant la plupart de ses essais <input type="checkbox"/> Il existe un piétinement ou ralentissement sur les courses d'élan en saut et en lancer <input type="checkbox"/> L'élan en saut et en lancer est peu efficace car non maîtrisé <input type="checkbox"/> En lancer, l'engin s'écarte de l'axe du lancer et possède une trajectoire soit trop haute soit descendante <input type="checkbox"/> La fin de l'essai reste peu maîtrisée et peu efficace	<input type="checkbox"/> Le triathlète est concentré <input type="checkbox"/> Il est coordonné, son déplacement est correct avant chacun des essais <input type="checkbox"/> La vitesse est conservée en fin de course d'élan en saut et lancer <input type="checkbox"/> L'élan en saut et lancer est maîtrisé malgré une accélération encore réservée en saut et un retard du bras en lancer peu significatif <input type="checkbox"/> En lancer, l'engin ne s'écarte pas de l'axe malgré une trajectoire encore un peu haute ou basse. <input type="checkbox"/> Une grande maîtrise en fin de chaque essai afin d'éviter de se mettre à la faute	D1
<b>2 / Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser</b>			
D3-D4	<input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés à gérer son effort durant le triathlon <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 et/ou échecs, 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 pour gérer son triathlon <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 les premiers signes de fatigue et/ou échecs, 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 certains aspects grâce à des repères extérieurs, mais a du mal pour éprouver son propre ressenti au cours des essais <input type="checkbox"/> Il ne parvient à rectifier une phase d'une épreuve grâce à ses propres sensations	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser ses essais grâce à ses propres sensations, il parvient à relier repères externes et ressentis. <input type="checkbox"/> Si besoin est, l'élève rectifie seul une phase d'une épreuve grâce à ses sensations	D1-D2
<b>4/ Maîtriser les rôles d'observateur, juge, chronométrateur et d'organisateur</b>			
D2-D3	<input type="checkbox"/> Il encourage ses camarades mais ne parvient à les conseiller	<input type="checkbox"/> Il encourage et conseille ses camarades <input type="checkbox"/> Il sait mesurer, juger de façon règlementaire et gérer	D2-D3

Nom :

Prénom :

Classe :

	<input type="checkbox"/> Il sait mesurer de façon réglementaire <input type="checkbox"/> Il parvient à observer selon les indicateurs transmis, mais ne parvient à analyser les résultats	un concours <input type="checkbox"/> L'observation sur des critères précis est rigoureuse, les résultats sont communiqués et exploités	
<b>5/ Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation</b>			
D2-D3-D5	<input type="checkbox"/> L'enseignant doit guider l'élève dans sa mise en projet : il a du mal à définir son projet de concours et à l'ajuster <input type="checkbox"/> Les informations transmises ne sont guère exploitées sans sollicitation de l'enseignant <input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés pour cibler les points à améliorer	<input type="checkbox"/> L'élève est capable de se mettre en projet et de se fixer des objectifs réalistes <input type="checkbox"/> Le recueil de l'observation est un atout pour envisager la stratégie à adopter <input type="checkbox"/> L'élève est en mesure d'identifier les points à améliorer : il porte un regard critique sur lui ou autrui	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>Les principes d'efficacité motrice communs et spécifiques : percevoir la nécessité de construire une mise en action efficace qui contribuera à la création d'un mouvement optimal dans chacune des épreuves réalisées.</li> <li>L'enchaînement de ces principes fait l'objet d'une attention particulière à partir de repères sur soi et de ressources mobilisées pour chaque épreuve</li> <li>Sauter loin, courir vite et lancer loin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser ses erreurs pour progresser</li> <li>S'organiser pour se préparer et s'échauffer en vue d'un choix réfléchi et pertinent sur le programme d'épreuves à réaliser en lien avec ses capacités Utiliser un vocabulaire précis et adapté aux activités</li> <li>Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs</li> <li>Savoir mesurer, chronométrer et juger de façon réglementaire</li> <li>Gérer de manière optimale la notion d'enchaînement de rôles (juge, pratiquant, observateur)</li> <li>Gérer le nombre d'essais autorisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à l'organisation, à la gestion du matériel</li> <li>Rester concentré pour chaque épreuve</li> <li>Etre solidaire avec son/ses camarades du groupe de travail (encourager, conseiller)</li> <li>Agir dans le respect de soi et des autres</li> <li>Prendre en compte les consignes de sécurité</li> <li>Accepter de passer dans tous les rôles et les assurer de façon autonome</li> <li>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques</li> <li>Accepter de prendre en compte les conseils</li> </ul>

EVALUATION SOCLEE					
Domaines du socle	Items	Niveau de maîtrise			
		Insuffisant I - Fragile F -	Satisfaisant S - Très bonne maîtrise TB		
<u>Des langages pour penser et communiquer</u>  (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 est coordonné, son déplacement est correct avant chacun des essais	I	F	S	TB
	- La vitesse est conservée en fin de course d'élan en saut et lancer	I	F	S	TB
	- L'élan (saut et lancer) est dans l'ensemble maîtrisé	I	F	S	TB
	- En lancer, l'engin ne s'écarte pas de l'axe	I	F	S	TB
	- Une grande maîtrise en fin de chaque essai afin d'éviter de se mettre à la faute	I	F	S	TB
	- Il relie des ressentis à des repères externes	I	F	S	TB
<u>Des méthodes et des outils pour apprendre</u>  (S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils)	- L'élève a enrichi son vocabulaire	I	F	S	TB
	- Il prend en compte les contraintes des épreuves	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
<u>La formation de la personne et du citoyen</u>  (Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	I	F	S	TB
	- 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
<u>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</u>  (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 sur le triathlon	I	F	S	TB
	- Il persévère pour progresser	I	F	S	TB
<u>Les représentations du monde et de l'activité humaine</u>  (S'approprier une culture physique sportive et artistique)	- Il est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB