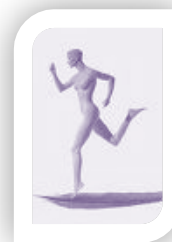


Compétence propre : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée



BILAN DES ACQUISITIONS FIN DE CYCLE



COMPETENCE NIVEAU 1 : Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.

CONNAISSANCES	EVALUATION ELEVE		EVALUATION ENSEIGNANT	
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Coureur				
<i>Connaissances liées à l'activité perceptive :</i>				
▪ Repères d'espace : balises posées tous les 25m, ou 50 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Repères de temps : signaux sonores toutes les 30 s à 1mn 30 s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Repères liés à la ventilation : essoufflement, rythme rapide ou aisance respiratoire, renseignant sur la vitesse de course.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☞ Approche concrète de la notion de vitesse et des relations entre efforts et rythmes cardiaque et respiratoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Connaissances liées à ses ressources :</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Sa VMA (vitesse maximale aérobie) identifiée par un test de terrain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Connaissances liées à ses ressources :</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ L'exploitation de sa VMA sur 3' et sur 9' et les vitesses qui correspondent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Connaissances liées à ses ressources :</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les principes d'efficacité en course de durée : courir régulièrement pour courir vite (3 à 12 mn) ou courir moins vite pour courir longtemps (au-delà de 12mn).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide				
<i>Le potentiel de ses camarades</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les allures à respecter en fonction des plans de course liés à la distance et au potentiel du coureur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les différents parcours utilisés et l'emplacement des balises.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Les critères d'évaluation retenus et le fonctionnement des outils proposés (plans de course, chronos).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAPACITES	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Coureur				
Utiliser une foulée de course de durée différente de la marche et de la foulée de course de vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courir assez régulièrement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser des repères sonores et visuels, plus ou moins espacés, pour réguler sa vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser des repères proprioceptifs (internes au corps) pour adopter rapidement la vitesse choisie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser une technique respiratoire rythmée et contrôlée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maîtriser une allure à 1 km/h près.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relâcher ses muscles et s'étirer dans les temps de récupération.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide / Observateur	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
<i>Respecter les consignes données dans les différentes tâches, concernant l'installation du matériel, l'observation, le relevé des performances.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Observer et rendre compte du travail du partenaire</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ATTITUDES	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Liées aux intentions en course :				
Courir régulièrement pour courir vite et longtemps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courir moins vite pour courir plus longtemps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

S'informer en course sur les repères d'espace et de temps transmis pour réguler son allure.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adapter sa tenue vestimentaire à l'intensité de l'effort et aux conditions climatiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liées aux valeurs et méthodes :	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
<i>Goût de l'effort</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Envie d'exploiter ses ressources.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>S'engager dans un travail d'équipe en assumant des rôles simples et précis.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, relevé d'informations, comptage de balises, échauffement...</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Accepter de modifier son projet en fonction des résultats</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Respecter à la lettre les temps de repos entre les exercices</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



BILAN EVALUATION PROFESSEUR		
<u>Niveau 1 acquis</u>	<u>Niveau 1 en cours d'acquisition</u>	<u>Niveau 1 non acquis</u>
≥ 80 % d'acquis	≥ 50-79% acquis	≤ 49% acquis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Evaluation chiffrée

+ Evaluation des conduites motrices /20

- ⇒ Maîtrise d'exécution /12
 - Course 3' à 100% VMA
 - Course 6' à 90% VMA
 - Course 9' à 80% VMA

⇒ Performance 9' /8

+ Evaluation des connaissances, participation, investissement /10

- ⇒ Participation Investissement /3
- ⇒ Connaissances /2
- ⇒ Echauffement /3
- ⇒ Observation / Aide /2

Cf tableau d'évaluation joint

Note: /30

Note du cycle : /20

EVALUATION NIVEAU 1 DEMI-FOND - Classe de 6^{ème}

✚ MAITRISE D'EXECUTION (12 points)

Courir à une allure proche du % de VMA adapté.	NON ACQUIS 1 point	EN VOIE D'ACQUISITION 2 point	EN VOIE D'ACQUISITION 3 points	ACQUIS 4 points
Course N°1 100% VMA Durée : 3 minutes	Allure moins 2 km/h	Allure moins 1.5 km/h	Allure moins 1 km/h	Allure respectée
Course N°2 90% VMA Durée : 6 minutes	Allure moins 2 km/h	Allure moins 1.5 km/h	Allure moins 1km/h	Allure respectée
Course N°3 80% VMA Durée : 9 minutes	Allure moins 2 km/h	Allure moins 1.5 km/h	Allure moins 1 km/h	Allure respectée

✚ PERFORMANCE (8 points) :

Réaliser la plus grande distance possible en 9 minutes	Niveaux et notes correspondantes				
	Vitesse moyenne et distance sur 9 minutes		NOTE	Vitesse moyenne et distance sur 9 minutes	
	Garçons			Filles	
	13.5	2025 m (6 T + 9 plots)	8	12.5	1875 m (6 T + 3 Plots)
13	1950 m (6T + 6 plots)	7.5	12	1800 m (6 T)	
12.5	1875 m (6 T + 3 plots)	7	11.5	1725 m (5 T + 9 plots)	
12	1800 m (6 T)	6.5	11	1650 m (5 T + 6 plots)	
11.5	1725 m (5 T + 9 plots)	6	10.5	1575 m (5 T + 3 plots)	
11	1650 m (5 T + 6 plots)	5.5	10	1500 m (5 T)	
10.5	1575 m (5 T + 3 plots)	5	9.5	1425 m (4 T + 9 plots)	
10	1500 m (5 T)	4.5	9	1350 m (4 T + 6 plots)	
9.5	1425 m (4 T + 9 plots)	4	8.5	1275 m (4T + 3 plots)	
9	1350 m (4 T + 6 plots)	3.5	8	1200 m (4T)	
8.5	1275 m (4T + 3 plots)	3	7.5	1125 m (3T + 9 plots)	
8	1200 m (4T)	2.5	7	1050 m (3T + 6 plots)	
7.5	1125 m (3T + 9 plots)	2	6.5	975 m (3T + 3 plots)	
7	1050 m (3T + 6 plots)	1.5	6	900 m (3T)	
6.5	975 m (3T + 3 plots)	1	5.5	825 m (2T+9 plots)	
6	900 m (3T)	0.5	5	750 m (2T + 6 plots)	

Collège A. DELEU BLENEAU

Savoirs d'accompagnement

Evaluation des connaissances – Participation – Investissement /10

<u>Participation / Investissement</u> /3	Manque d'investissement en cours (installation matérielle, pratique) 0	Investissement en cours irrégulier. Manque d'autonomie dans les apprentissages. 0.5/1.5	Investissement en cours régulier et de qualité. Elève autonome et responsable. 2/3
<u>Connaissances</u> /2	Pas de participation orale Connaissances très floues 0	Participation orale irrégulière Quelques connaissances dans l'activité abordée 1	Participation orale régulière et de qualité Les connaissances sont acquises 2
<u>Echauffement</u> /3	Refuse de diriger un échauffement Ne connaît pas les différentes parties de l'échauffement, ni le nom des muscles 0	Prend en charge l'échauffement, mais fait quelques erreurs (nom des muscles, ordre des exercices) 0.5/1.5	Une grande maîtrise de l'échauffement : <ul style="list-style-type: none"> • Clarté des consignes • Ordre des exercices • Vocabulaire des muscles 2/3
<u>Observation / Aide</u> 2	Refuse d'observer et/ou de conseiller ses camarades 0	Observe mais éprouve des difficultés à exploiter les données recueillies. 1	Observe avec rigueur et sait exploiter les données recueillies. 2