

Champ d'Apprentissage : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

APSA : vitesse / relais

DOMAINES DU SOCLE	COMPÉTENCES GÉNÉRALES EPS
D1	CG1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
	Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
	Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe
	Verbaliser des émotions et sensations ressenties
D2	Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne
	CG2: S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
	Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser
	Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace
D3	Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif
	Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres
	CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
	Respecter, construire et faire respecter règles et règlements
D4	Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité
	Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat
	Agir avec et pour les autres, en prenant en compte des différences
	CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable
D5	Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé
	Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique
	Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école
	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
	CG5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain
	S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique
	Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif
	Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive
	Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines

Items validés EN EPS (classes sans notes)		
1-créer une vitesse maximale (efficacité tps individuel)		
-appuis brefs -crispé -Peu réactif aux signaux -ralentit avant l'arrivée	-réactivité aux signaux -passer la ligne d'arrivée à fond	Idem + -Appuis longs -Relâchement du haut du corps
2-enchaîner course-transmission à vitesse maximale (efficacité tps collectif)		
Le temps du relais est <u>supérieur</u> à l'addition des temps individuels	Le temps du relais est <u>égal</u> à l'addition des 2 temps individuels	Le tps du relais est <u>inférieur</u> à l'addition des 2 temps individuels
3-respecter et vivre les règles relatives aux rôles de chronométreur, starter, donneur et receveur		
-sort du couloir -Mauvais commandements -chronométrage aléatoire	-Dans son couloir -Chronométrage correct	Idem+ -Starter efficace (signale les faux départs) -transmettre le témoin dans la zone autorisée
4-conserver un équilibre de course malgré la transmission du témoin (voir feuille niveau d'habileté)		
« Transmission collision »	« Transmission temporisée »	« Transmission éclair »
5-organiser son travail en groupe par rapport à son objectif de performance (indice de transmission = item 2)		
-Désorganisation -Peu de passage -Change de groupe	-s'organise avant la course -réalise le nombre de passage demandé par le professeur mais pas plus	Idem + Beaucoup d'essais, observation à la tablette, discussions, changement de stratégies

Cycle 4 compétence attendues (ancien programmes):

- Niveau 2
- Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 4x50m. Transmettre le témoin dans une zone imposée. Tenir différents rôles. Départ commandé.

FORMES DE PRATIQUE SCOLAIRE RETENUE À Prévert :

-Les élèves réalisent un 2 (ou 4) fois 30 m en 5ème et un 2 (ou 4) fois 50 m en 4ème (ou 3ème)

-couloirs larges ou doubles couloirs

-Les élèves sont placés en groupe de 2 ou 3 ayant des vitesses individuelles proches (montante/descendante)

-Les équipes peuvent être mixte (pas de barème différencié pour le relais)

-Règles essentielles du relais (respect du couloir, faux départ,.....)

