



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

**RELAIS**

**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)		Domaines du Socle
<b>Attendus de fin de cycle :</b> <b>Réaliser la meilleure performance possible sur 2X30m ou 2x40 m grâce :</b>		
- à un départ efficace du donneur - à une coordination efficace des vitesses du donneur et du receveur - à une gestion optimale de la course (posture, puissance) - aux outils d'appréciation externes, internes et d'observation - à un projet de performance au regard de leurs propres ressources		
<b>Découverte</b> D'une transmission peu efficace.....	<b>Approfondissement</b> ....à une coordination efficace des coureurs	
<b>1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée</b>		
D1 <input type="checkbox"/> Le relais se fait en mouvement avec toutefois un ralentissement du donneur. Il ne parvient à conserver la vitesse acquise. <input type="checkbox"/> Le receveur, positionnée jambes semi-tendues à l'attente, ne parvient à acquérir sa vitesse maximale dans la zone d'élan avant la transmission <input type="checkbox"/> La transmission du témoin est parfois longue et hasardeuse, entraînant des déséquilibres et des pertes de vitesse <input type="checkbox"/> La zone d'élan n'est pas utilisée à propos par le receveur	<input type="checkbox"/> La transmission du témoin se fait souvent à une vitesse élevée en raison de l'utilisation par le receveur d'une zone d'élan qui permet de créer de la vitesse <input type="checkbox"/> Donneur et receveur adoptent des attitudes de course et des postures d'attente efficaces. Les bras sont équilibrés et moteurs pendant la course et ne viennent pas perturber la transmission. <input type="checkbox"/> Le donneur parvient à stabiliser sa vitesse <input type="checkbox"/> Le receveur adopte une attitude anticipatrice permettant une mise en action rapide	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 <input type="checkbox"/> Considère l'échauffement comme une contrainte <input type="checkbox"/> L'élève effectue les situations demandées pour progresser	<input type="checkbox"/> Fonctionnement autonome pour élaborer des stratégies de course et progresser <input type="checkbox"/> Sait s'échauffer en autonomie avec rigueur et est conscient des bienfaits sur sa santé et son rendement <input type="checkbox"/> L'élève effectue les situations demandées pour progresser et cherche en permanence à se surpasser	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 Au niveau de l'activité perceptive : <input type="checkbox"/> Donneur : a du mal à percevoir le moment où il faut déclencher le signal et l'acte de transmission (main ouverte du receveur), déclenche ou trop tôt ou trop tard <input type="checkbox"/> Receveur : éprouve des difficultés pour réguler une marque de départ pour atteindre sa vitesse optimale <input type="checkbox"/> Receveur : perçoit le signal auditif qui déclenche la présentation de la main, mais a tendance à se retourner	Au niveau de l'activité perceptive : <input type="checkbox"/> Donneur : perçoit le moment où il faut déclencher le signal et l'acte de transmission (main ouverte receveur) <input type="checkbox"/> Receveur : régule une marque de départ (en fonction de la vitesse du coéquipier) pour atteindre sa vitesse optimale lors de la transmission <input type="checkbox"/> Receveur : perçoit le signal auditif qui déclenche la présentation de la main	D1-D2
<b>4/ Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur</b>		
D2-D3 <input type="checkbox"/> Le départ est donné de manière réglementaire <input type="checkbox"/> Le chronométrage est assez précis et concerne uniquement la globalité de l'épreuve <input type="checkbox"/> L'observateur est capable de juger une transmission hors zone et un départ du receveur à la marque	<input type="checkbox"/> Le départ est donné avec la même régularité dans les commandements <input type="checkbox"/> Le chronométrage est précis et peut concerner un indicateur précis (durée de la transmission) <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	<input type="checkbox"/> Les informations transmises ne sont guère exploitées sans sollicitation de l'enseignant <input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés pour ajuster seul ou en groupe son programme de préparation <input type="checkbox"/> L'enseignant doit guider l'élève dans sa mise en projet	<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 dans son programme de préparation <input type="checkbox"/> L'élève est capable de se mettre en projet et de se fixer des objectifs réalistes	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>Réaliser un départ efficace</li> <li>Courir vite la distance imposée</li> <li>Se transmettre le témoin rapidement et efficacement au sein de l'équipe :                             <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Au niveau de l'intention :</b> D : limiter le temps de transmission R : S'élancer le plus vite possible pour avoir sa vitesse maximale au moment de recevoir le témoin Ne tendre le bras qu'au signal</li> <li><b>Au niveau de l'activité perceptive :</b> D : percevoir le moment où il faut déclencher le signal et l'acte de transmission (2m du receveur) R : Percevoir le moment où il faut donner (cible main ouverte) R : réguler une marque de départ (en fonction de la vitesse du coéquipier) pour atteindre sa vitesse optimale lors de la transmission R : Percevoir le signal auditif qui déclenche la présentation de la main</li> <li><b>Au niveau de l'organisation motrice :</b> Donneur : ne tendre le bras vers l'avant que pour transmettre Receveur : La façon de présenter la main, recevoir sans regarder derrière Donneur receveur : connaissance de la main qui tient le témoin</li> </ul> </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</li> <li>Utiliser un vocabulaire précis et adapté à l'activité relais</li> <li>Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs</li> <li>Savoir juger, chronométrer, donner un départ</li> <li>Exploiter et analyser les données recueillies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etre vigilant à sa sécurité et celle des autres</li> <li>Participer à l'organisation et à la gestion du matériel</li> <li>Etre solidaire avec son/ses camarades de course</li> <li>Agir dans le respect de soi et des autres</li> <li>Accepter de passer dans tous les rôles</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 réagit vite pour se mettre en action de façon efficiente	I	F	S	TB
	- Il court vite du début à la fin avec des appuis efficaces et une attitude équilibrée	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

**Nom :**

**Prénom :**

**Classe :**