

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



VITESSE

<p>UNE FINALITE <i>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.</i></p>		
<p>Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture</p>	<p>5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS</p>	<p>4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

		COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités, et attitudes)				
Domaines du Socle	<p>Attendus de fin de cycle : Réaliser la meilleure performance possible sur 50 m grâce : - à une mise en action efficace - au maintien de la vitesse créée : gestion optimale de la course (posture, puissance) - aux outils d'appréciation externes, internes et d'observation - à un projet de performance au regard de ses propres ressources</p>				Domaines du Socle	
	<p style="text-align: center;"><u>Découverte</u> D'une course coûteuse en énergie</p>		<p style="text-align: center;"><u>Approfondissement</u> ...à une course efficace</p>			
	<p>1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée</p>					
D1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élève manque parfois de concentration pour réagir vite au signal, à partir d'un départ debout <input type="checkbox"/> L'attitude de départ est aléatoire, l'élève éprouve des difficultés à être coordonné, la mise en action n'est donc pas des plus efficaces <input type="checkbox"/> La trajectoire de course est parfois sinueuse <input type="checkbox"/> La foulée manque de maîtrise, par manque d'actions des segments près de l'axe de déplacement <input type="checkbox"/> Il a la volonté de courir le plus vite possible mais décélère avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élève se concentre pour réagir vite au signal, à partir d'un départ debout <input type="checkbox"/> L'attitude de départ pré-active permet d'avoir une mise en action efficace <input type="checkbox"/> En course, il aligne ses segments sur l'axe de déplacement pour obtenir une foulée plus ample, relâchée <input type="checkbox"/> La foulée gagne en efficacité (il amplifie l'action des genoux vers l'avant, coordonnée à une poussée complète du pied vers l'arrière) <input type="checkbox"/> Il court le plus vite possible et décélère progressivement une fois la ligne d'arrivée franchie 	D1			
<p>2/ Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser</p>						
D3-D4	<ul style="list-style-type: none"> <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 	<ul style="list-style-type: none"> <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			
<p>3/ Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort</p>						
D1-D2	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élève parvient à prendre conscience de certains aspects sur l'attitude de course grâce à des repères extérieurs, 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 a du mal à gérer son effort sur plusieurs courses 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son attitude de course 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 <input type="checkbox"/> L'élève gère plutôt bien l'enchaînement des courses 	D1-D2			
<p>4/ Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur</p>						
D2-D3	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le départ est donné de manière règlementaire <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 	<ul style="list-style-type: none"> <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"> Réaliser un départ debout efficace grâce à de la concentration et une attitude pré-active (pieds décalés, flexion des jambes et accentuation du travail des bras fléchis en opposition, buste incliné, regard porté pas trop loin vers l'avant) Courir vite la distance imposée et ne décélérer progressivement qu'une fois la ligne franchie En course, aligner ses segments sur l'axe de déplacement pour obtenir une foulée plus ample, relâchée Sur les foulées, amplifier l'action des genoux vers l'avant coordonnée à une poussée complète du pied vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Etre capable d'analyser ses erreurs pour progresser Se préparer en s'échauffant de façon adaptée Utiliser un vocabulaire précis et adapté à l'activité vitesse Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs Savoir juger, chronométrer, donner un départ Exploiter et analyser les données recueillies 	<ul style="list-style-type: none"> Etre vigilant à sa sécurité et celle des autres Participer à l'organisation et à la gestion du matériel Etre solidaire avec ses camarades de course Agir dans le respect de soi et des autres Accepter de passer dans tous les rôles

EVALUATION SOCLEE

Domaines du socle	Items	Niveau de maîtrise Insuffisant I - Fragile F - Satisfaisant S - Très bonne maîtrise TB			
Des langages pour penser et communiquer (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
Des méthodes et des outils pour apprendre (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
La formation de la personne et du citoyen (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
Les systèmes naturels et les systèmes techniques (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
Les représentations du monde et de l'activité humaine (S'approprier une culture physique sportive et artistique)	- Il est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB