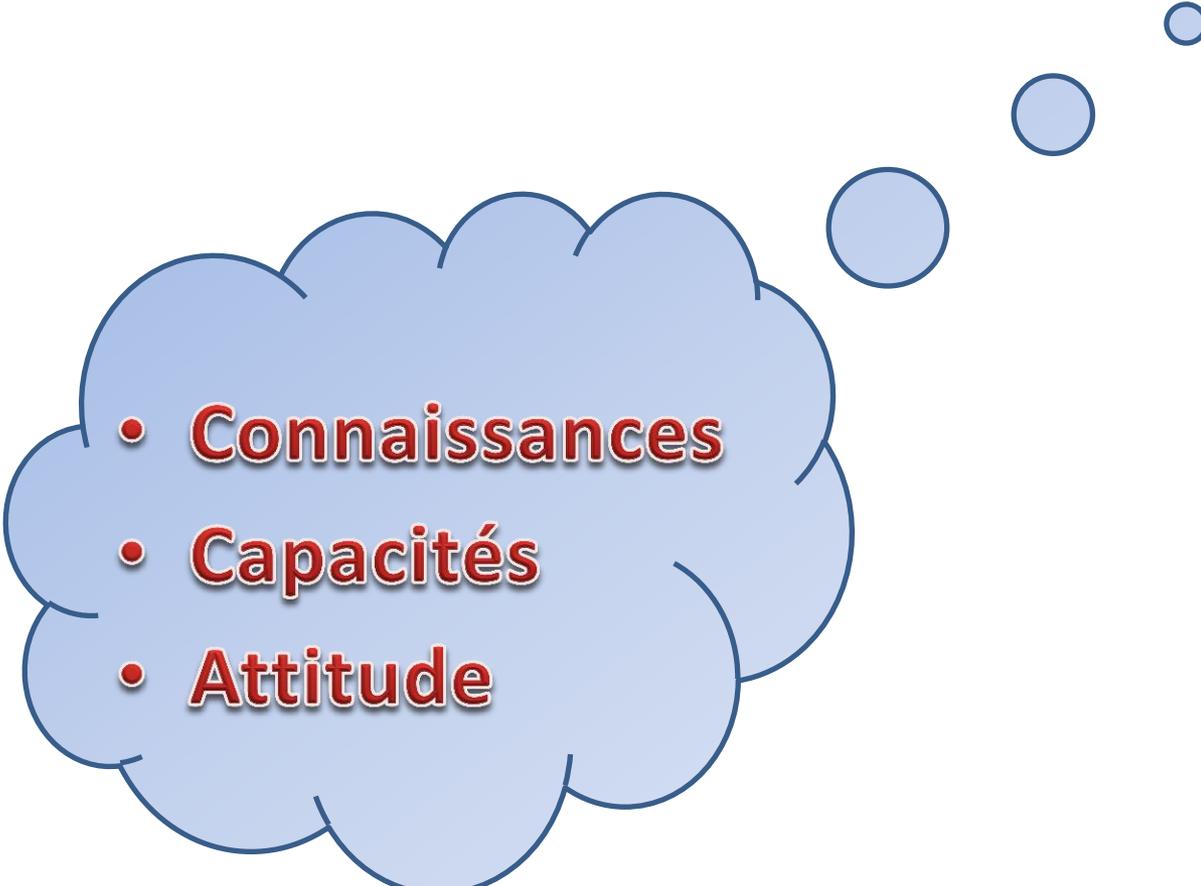


Évaluer par compétence

Demi-fond

Évaluer une compétence

- 
- **Connaissances**
 - **Capacités**
 - **Attitude**

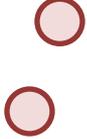
Demi-fond

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

... en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.
Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près



... 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



Réaliser la meilleure performance possible ...



CONNAISSANCES :

Connaître et contrôler sa vitesse de course

CAPACITES :

Tenir la distance et le rythme

ATTITUDES :

Accepter de réaliser des efforts en zone d'inconfort cardio-respiratoire.

Foulée d'argent

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



Réaliser un enchaînement de 2 courses de 9 puis de 6 minutes en choisissant une allure comprise entre VMA - 3 et VMA -2 km/h. La course s'effectue sur un parcours balisé tous les 50 mètre. Le projet de performance résulte de la moyenne des vitesses de course réalisées sur les 2 courses.

Je sais observer (compter et valider les passages au plot de vitesse de mon camarade) et remplir la feuille d'observation

Je sais me fixer un objectif réalisable sans être ni trop facile ni trop difficile. J'encourage mon camarade pour l'aider à réussir.

VMA = 11 km/h				Acquis
Objectif global : 9 km/h	Distance réalisée	Vitesse	Moyenne des vitesses	
9 minutes	1250 m	8,33	8,66	OK
6 minutes	900 m	9		

Foulée d'or

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



Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 courses de 9 puis de 6 minutes puis de 3 minutes en choisissant une allure comprise entre VMA - 2 et VMA -1 km/h. La course s'effectue sur un parcours balisée tous les 50 mètres. Le projet de performance résulte de la moyenne des vitesses de course réalisées sur les 2 ou 3 courses.

Je sais observer (compter et valider les passages au plot de vitesse de mon camarade) et remplir la feuille d'observation

Je sais me fixer un objectif réalisable sans être ni trop facile ni trop difficile. J'encourage mon camarade pour l'aider à réussir.

VMA = 11 km/h				Acquis
Objectif global : 10 km/h	Distance réalisée	Vitesse	Moyenne des vitesses	
9 minutes	1300 m	8,66	9,4	OK
6 minutes	950 m	9,5		
3 minutes	500 m	10		

... des liens avec le socle commun ?

- Avec les mathématiques en sixième : renforcer le calcul mental, la maîtrise des opérations de base, la manipulation de données . Mais pas seulement pour faire joli ou conforme, surtout pour permettre une connaissance rapide et concrète de ses résultats.
- Différents niveaux sont possibles selon que l'on apporte ou non une aide dans les calculs (par exemple en donnant les opérations à réaliser)

Extraits programmes de mathématiques en 6^{ème}

■ nombres et calcul :

- acquérir différentes manières d'écrire des nombres (écriture décimale, écriture fractionnaire, radicaux) et les traitements correspondants ; poursuivre l'apprentissage du calcul sous toutes ses formes : mental, posé, instrumenté ;

■ grandeurs et mesure

- se familiariser avec l'usage des grandeurs les plus courantes (longueurs, angles, aires, volumes, durées) ; formes (tableaux, graphiques.) ;
- de développer le calcul mental et l'utilisation rationnelle des calculatrices ;
- de conforter et étendre leur connaissance des nombres décimaux : désignations, ordre, calcul (en particulier pour ce qui concerne la multiplication et la division) ;

Valeur approchée décimale

- Donner la valeur approchée décimale (par excès ou par défaut) d'un décimal à l'unité, au dixième, au centième près.
- Le travail sur la notion de valeur approchée décimale d'un nombre doit être mené dans des situations significatives : recherche de l'ordre de grandeur du résultat d'un calcul.

Opérations : addition, soustraction et multiplication

- Multiplier un nombre par 10, 100, 1000 et par 0,1 ; 0,01 ; 0,001.

La maîtrise des tables est consolidée par une pratique régulière du calcul mental sur des entiers et des décimaux simples.
La multiplication par 10, 100, 1000 est déjà mise en place à l'école élémentaire

Comment s'y prendre en EPS : un exemple d'une fiche de recueil des résultats : après chaque course l'élève doit calculer sa vitesse et sa distance

NOM
Prénom

nombre de plots franchis

9 minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

distance

vitesse

6 minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

distance

vitesse

3 minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

distance

vitesse

Rappel pour les calculs :

1 tour = 5 plots = 250 m

1 plot = 50 m

vitesse = nombre de plots / 3 ou 2 ou 1 (selon si c'est 9 ou 6 ou 3 minutes de course)

distance = nombre de plots * 50