

Champs d'apprentissage 1: Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

APSA

Triathlon athlétique

<p>Attendus de fin de cycle</p> <p>Compétences générales</p>	<p>AFC1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut plus loin.</p>	<p>AFC2 : Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</p>	<p>AFC3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p>	<p>AFC4 : Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</p>
<p>D1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps</p>	<p>Acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol, se propulser dans l'eau.</p>	<p>Utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa meilleure performance mesurable pour courir, sauter, lancer, nager</p>		
<p>D2 : S'appropriier seul ou à plusieurs, les méthodes et outils pour apprendre.</p>	<p>Apprendre par l'observation des autres Apprendre par l'action et la répétition.</p>	<p>Utiliser plusieurs instruments de mesures</p>	<p>Par l'expérimentation ; l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité.</p>	
<p>D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</p>	<p>Assurer les rôles pour progresser (observateurs, conseillers)</p>	<p>S'engager et s'assurer de sa sécurité et de celles des autres.</p>		<p>Assumer les rôles pour mesurer, recueillir les performances en toute sécurité et fiabilité</p>
<p>D4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.</p>	<p>Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort. Mettre en place progressivement des habitudes de préparation à l'effort.</p>	<p>Utiliser les repères extérieurs (espace, temps, lieux de chute) pour construire les repères sur soi (se préparer, réaliser l'effort souhaité, récupérer...)</p>		
<p>D5 : S'approprier une culture physique, sportive et artistique</p>	<p>Connaître les techniques nécessaires pour être efficaces.</p>		<p>Ordonner et classer des performances de distance, de temps, calculer une vitesse. Situer ses possibilités : comparer ses résultats à ceux d'une pratique experte.</p>	

Evaluation des compétences

Compétences	Maîtrise insuffisante (MI)	Maîtrise fragile (MF)	Maîtrise satisfaisante (MS)	Très Bonne maîtrise (TBM)
Cumuler ses meilleures performances individuelles [D1 – AFC1] CG1.3	Zone 1 : 3 points ou moins	Zone 2 : de 4 à 6 points	Zone 3 : de 7 à 9 points	Zone 4 : de 10 à 12 points
Principes d'efficacité en saut en longueur [D1 – AFC2] CG1.2	Départ sans repère. Vitesse faible. Fait un pas plutôt qu'un saut.	Plot de départ identifié. Peu de vitesse. Peu d'envol.	Marques ok. Ralentissement avec allongement des derniers appuis. Envol maîtrisé sans ramener	Vitesse à l'approche de l'impulsion. Vers le haut et l'avant. Ramener loin
Principes d'efficacité en lancer de vortex [D1 – AFC2] CG1.2	Problème de coordination. Engin lâché au mauvais moment sans « planer ».	Elan peu efficace : l'engin précède les appuis. Trajectoire vers le bas.	Elan en double appui. Bon angle d'envol, trajet du bras avec peu de vitesse.	Prise d'avance des appuis. Angle d'envol efficace avec de la vitesse dans le bras lanceur.
Principes d'efficacité en vitesse [D1 – AFC2] CG1.2	Temps de réaction long, ne reste pas dans son couloir.	Reste dans son couloir mais ralenti avant la ligne d'arrivée.	Bonne réaction au signal. Course uniforme sur 30m mais peut encore se « désunir » lorsqu'il est à la lutte.	Attitude coordonnée tout au long de la course (droit, monte les genoux...)
Ecart au projet [D2 – AFC1] CG2.1	4 points d'écart	3 points d'écart	2 points d'écart	1 point d'écart ou exact
Assumer différents rôles [D3 – AFC4] CG3.1	Rôles non assumés. Règles pas toujours respectées. Investissement insuffisant.	Juge et observations peu fiables. Règles respectées. Investissement irrégulier.	Rôles assumés. Règles appliquées. Investissement satisfaisant.	Elève engagé, serviable, solidaire et respectueux. Investissement total.
Classement des continents [D5 – AFC3] CG5.1	Record des JO* dans 1 des 3 familles athlétiques	Record des JO* dans 2 des 3 familles athlétiques	Record des JO* dans les 3 familles athlétiques	Vainqueur des JO

*** Record des JO :**

En lancers : record à battre : 98m : cumul de 6 lancers (2meilleurs de l'équipe or+2meilleurs de l'équipe argent+2meilleurs de l'équipe bronze).

En saut en longueur : record à battre : 7,52m : cumul de 3 sauts (le meilleur de l'équipe or+ le meilleur de l'équipe argent+ le meilleur de l'équipe bronze).

En vitesse : record à battre : 19 secondes 19 (record du 200m) : (le meilleur de l'équipe or+ le meilleur de l'équipe argent+ le meilleur de l'équipe bronze=90m).

Situation de référence : Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant un saut en longueur, un lancer de vortex, une course de 30m. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux épreuves combinées. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateur, chronométreur et juge.