

Vitesse en 5ème : Réaliser la meilleure performance possible sur une course de 50m avec un départ commandé sur starting-block. Etablir un projet et le réaliser. Assumer les rôles d'observateur, entraîneur, starter, chronométrateur.

Evaluation des compétences	MI	MF	MS	TBM				
MOTRICITÉ	CG1.1 - Etre performant en vitesse 50m							
	G +8"7	F + de 9"2	G entre 8"2 et 8"7	F entre 8"7 et 9"2	G entre 7"8 et 8"2	F entre 8"3 et 8"7	G – de 7"8	F – de 8"7
	CG1.1 - Etre capable d'utiliser les principes d'efficacité en course sur 50m							
	1 critère sur 4	2 critères sur 4	3 critères sur 4	Bonne réaction au signal (attitude au départ) / Courir droit (corps gainé et tête fixe) / Allure uniforme / Ne ralentir qu'après la ligne d'arrivée				
OUTILS	CG2.1 - Etre capable de planifier et réaliser son projet							
	Supérieur à 1s	Entre 1s et 0"7	Entre 0"6 et 0"3	Inf à 0"3				
	CG2.3 - Savoir s'entraîner en s'engageant dans un programme d'entraînement (<i>utilisation efficace du starting-block</i>)							
	1 critère sur 4	2 critères sur 4	3 critères sur 4	Bonne position au départ (corps par rapport aux starting-block) / Bonne poussée sur les blocks / respect des commandements / Temps avec start <ou= sans start				
CITOYENNETE	CG3.1 - Etre capable d'assumer différents rôles sociaux							
	1 critère sur 4	2 critères sur 4	3 critères sur 4	S'échauffer en autonomie / Savoir chronométrateur (<à 3 dixième) / Savoir être starter / aide, conseille ses camarades				