

## Champ d'apprentissage 4 : Produire une performance mesurable à une échéance donnée

## OBJECTIFS EPS RETENUS :

Projet d'EPS	Créer les conditions de réussite de tous les élèves en EPS par la différenciation pédagogique	Donner le goût de l'effort et de la persévérance	Permettre à l'élève de s'investir pleinement dans ses apprentissages, gagner en autonomie pour mener des projets et prendre des responsabilités	Développer la culture sportive des élèves en proposant un large éventail d'APSA Faire vivre des expériences nouvelles et variées
--------------	---	--	---	---

Attendus de fin de cycle (choisis) :

**AFC1** : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance (dans au moins 2 familles athlétiques)

↔ **CG1-1 / CG2-1**

**AFC2** : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif ↔ **CG2-3 – CG4-4**

**AFC4** : S'échauffer avant un effort ↔ **CG4-4 CG2-3**

**AFC5** : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux ↔ **CG3-4**

Compétences à travailler et à valider :

**CG1**: développer sa motricité

1-Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité (D1-4) ↔ **AFC1**

**CG2**: s'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

1-Préparer - planifier - se représenter une action avant de la réaliser ↔ **AFC1**

3-construire et mettre en œuvre un projet d'apprentissage (D2-2) ↔ **AFC2**

**CG3**: s'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

4-Agir avec et pour les autres en tenant compte des différences. (D4-3) ↔ **AFC5**

**CG4**: Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

4- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger (D3-4). ↔ **AFC4-**

**AFC2**

Compétence attendue :

S'engager dans un programme d'entraînement pour construire un circuit training composé de 2 blocs de 4 minutes adapté à ses ressources (**AFC2**) ; réaliser la meilleure performance grâce à une recherche des mouvements efficaces, une gestion raisonnée de son effort et les conseils d'un coach (**AFC1**). S'échauffer de manière progressive et pertinente au regard de l'effort à produire (**AFC4**) ; assumer les rôles de juge et de coach (**AFC5**).

Acquisitions prioritaires

**AFC1** :

Gérer son effort en mettant en relation repères internes et externes afin de rechercher la meilleure performance. Connaître les critères de réalisation pour réaliser les mouvements choisis avec efficacité en toute sécurité.

**AFC2** :

Compléter sérieusement les fiches de séances et exploiter les données pour réguler son entraînement. Respecter les consignes et les paramètres d'entraînement donnés.

**AFC4** :

S'échauffer seul ou en groupe sans l'aide de l'enseignant, en tenant compte de l'effort à produire.

**AFC5** :

Juger : reconnaître les répétitions non valides et intervenir si l'athlète réalise un mouvement sans respecter les critères demandés.

Coacher : donner son avis sur des points simples (critères clés des mouvements, **gestion de l'effort**)

Situation d'évaluation :

La situation d'évaluation est composée d'un temps de préparation, d'un temps d'échauffement et d'un circuit training composé de 2 blocs de 4 minutes (sous forme d'AMRAP) entrecoupés de 2 minutes de récupération. L'élève doit construire son circuit training à partir d'un répertoire de mouvements travaillés au cours de la séquence et classés en 3 familles (exercices « cardio », gym, haltero). Chaque bloc est composé de 3 exercices. Les exigences sont : 1) au moins 1 exercice diffère entre le premier et le deuxième bloc 2) les 3 familles sont présentes (sur l'ensemble du circuit training).

Les élèves sont par 2 et sont à tour de rôle athlète et juge/coach. L'athlète doit réaliser le maximum de répétitions (pour marquer le plus de points) tout en respectant les standards de réalisation. Il doit également gérer son effort afin d'être performant sur l'ensemble des 2 blocs. Le juge / coach vérifie que les mouvements respectent les standards et aide son athlète à gérer son effort de manière raisonnée.

## Repères de progressivité :

AFC	AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance.		AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.	AFC4 : S'échauffer avant un effort .	AFC5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	
Compétences	CG1-1	CG2-1	CG2-3	CG4-4	CG3 - 4	
	Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité		Préparer - planifier - se représenter une action avant de la réaliser	Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels et collectifs	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger	Agir avec et pour les autres en tenant compte des différences.
	Réaliser des mouvements sécuritaires qui respectent les standards-critères de réalisation /4	Être efficace /4	Gérer son effort et adapter le choix des exercices à ses ressources /4	Compléter, exploiter ses fiches d'entraînement /2	S'échauffer /2	Assume le rôle de juge/coach /4
Maîtrise insuffisante	Réalise des mouvements avec une amplitude insuffisante et quelques approximations d'un point de vue sécuritaire. <b>0 - 1</b>	Moins de X points <b>0 - 1</b>	Choisit au hasard ses exercices et réalise les mouvements à une intensité inadaptée -De nombreuses pauses (break)- <b>20 points (ou +) de différence entre le bloc1 et 2</b> <b>0 - 1</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 $\geq$ bloc 1)	Ne complète pas les fiches d'entraînement et fait ses séances sans tenir compte des repères externes. <b>0 - 0,5</b>	Ne s'échauffe pas. <b>0 - 0,5</b>	Encourage Ne connaît pas les standards et les critères de réalisation <b>0 - 1</b>
Maîtrise fragile	Connait et respecte les critères de réalisation liés à la sécurité et à l'amplitude des mouvements. <b>1,25 - 2</b>	Entre X et X points <b>1,25 - 2</b>	Adopte une stratégie trop sécuritaire ou commence avec une intensité trop élevée. Choisit plusieurs exercices qui ne sont pas adaptés à ses ressources -Plusieurs breaks par bloc- -Entre 11 et 19 points de différence entre B1 et B2- <b>1,25 - 2</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 $\geq$ bloc 1)	Complète les fiches partiellement et commence à utiliser quelques données pour être plus performant. <b>0,75 - 1</b>	S'échauffe partiellement. <b>0,75 - 1</b>	Assume le rôle de juge OU de coach Indique les "no rep" et le signal à son athlète OU Conseille pour un mouvement plus efficace / une meilleure gestion de l'effort <b>1,25 - 2</b>
Maîtrise satisfaisante	Réalise des mouvements qui respectent les standards de réalisation (amplitude) et les critères de réalisation (placement). <b>2,25 - 3</b>	Entre X et X points <b>2,25 - 3</b>	Gère son effort de manière raisonnée et choisit des exercices globalement adaptés à ses ressources -Au maximum -Entre 6 et <b>10 pts de diff entre B1 et B2- 2,25 - 3</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 $\geq$ bloc 1)	Complète les fiches et utilise quelques données (met en relation repères internes/externes) pour réguler ses actions (choisir ses exercices, planifier ses répétitions). <b>1,25 - 1,5</b>	Réalise un échauffement progressif et complet. <b>1,25 - 1,5</b>	Assume le rôle de juge ET de coach Indique les "no rep" et le signal à son athlète ET Conseille pour un mouvement + efficace / une meilleure gestion de l'effort <b>2,25 - 3</b>
Maîtrise très satisfaisante	Réalise des mouvements sécuritaires, qui respectent les standards liés à l'amplitude, les critères de réalisation et rythmés. <b>3,25 - 4</b>	Plus de X points <b>3,25 - 4</b>	Choisit des exercices adaptés à ses ressources et gère son effort de manière raisonnée et efficace - Pas de break - -Moins de 5 points de différence entre bloc1 et 2- <b>3,25 à 4</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 $\geq$ bloc 1)	Utilise les données pour réguler ses actions et demande l'avis de son partenaire d'entraînement. <b>1,75 - 2</b>	Réalise un échauffement progressif, complet et spécifique au travail à réaliser. <b>1,75 - 2</b>	Assume le rôle de juge et de coach de manière efficace et pertinente. Les conseils permettent à son athlète de réaliser un nombre de points quasiment identiques entre le bloc 1 et 2 (- de 5) <b>3,25 - 4</b>