

6.6.7 FICHES APSA CYCLE 4.

6.6.7.1 Duathlon 5^{ème}

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : DEMI-FOND, JAVELOT	CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H
CG1	4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. 4.1.2 Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action. 4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.	<p>ATTENDUS de FIN de CYCLE RETENUS</p> <p>★★★</p> <p>A1 Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages.</p> <p>A2 S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.</p> <p>A3 Planifier et réaliser une épreuve combinée.</p> <p>A4 S'échauffer avant un effort.</p> <p>A5 Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...).</p>	<p>COMPETENCE ATTENDUE dans l'APSA</p> <p>★★★</p> <p>Préparer ses épreuves en reproduisant un échauffement de façon autonome.</p> <p>Enchaîner deux épreuves en gérant au mieux ses capacités afin de réaliser des performances maximales, et gérer ses périodes de récupération.</p> <p>Prendre et conserver de la vitesse, la transmettre à l'engin en lancer. Lancer selon des angles optimaux (attaque/envol). Connaître et respecter les règles de l'épreuve et de sécurité, en particulier en javelot.</p> <p>Évaluer les performances à partir de critères simples pour se renseigner soi et les autres (chronométrer, mesurer). Mettre en œuvre un projet de performance avec l'aide du professeur.</p> <p>Remplir un tableau de performance, réaliser un graphique et calculer sa note. Filmer un lancer.</p>
CG2	4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères. 4.2.3 Utiliser quelques formules simples dans un tableur. 4.2.4 Filmer et exploiter/commenter une action en ce centrant sur un observable. 4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets. 4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller.		
CG3	4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant. 4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.	<p>COMPETENCES TRAVAILLEES RETENUES</p> <p>★★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée. <input type="checkbox"/> Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser. <input type="checkbox"/> Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort. <input type="checkbox"/> Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur. <input type="checkbox"/> Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation. 	<p>SITUATION D'EVALUATION</p> <p>★★★</p> <p>Les élèves sont placés par groupes de deux.</p> <p>Quand l'élève n'est pas athlète, il joue le rôle d'observateur. Il écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et les conseils donnés à l'athlète durant son duathlon.</p> <p>L'élève mène son projet en choisissant l'intensité, les pauses (forme et durée) et le nombre d'essais.</p> <p>Après un échauffement mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves.</p> <p>Il doit enchaîner deux courses de 1000 mètres à une intensité choisie (entre 80 et 100 % de VMA) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme).</p> <p>Puis il dispose de trois essais pour le lancer de javelot, avec un élan d'une longueur libre.</p> <p>Le barème retenu est celui de l'UNSS de la catégorie benjamin(e)s.</p>
CG4	4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées). 4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats. 4.4.4 Préserver son dos, se placer, porter.		
CG5	4.5.1 Connaître les évènements marquants de l'histoire des sports/de l'activité. 4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques. 4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives.		

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : DEMI-FOND, JAVELOT			CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H	
Situation	<p>Les élèves sont placés par groupes de deux. Quand l'élève n'est pas athlète, il joue le rôle d'observateur. Il écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et les conseils donnés à l'athlète durant son duathlon. L'élève mène son projet en choisissant l'intensité, les pauses (forme et durée) et le nombre d'essais. Après un échauffement mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves. Il doit enchaîner deux courses de 1000 mètres à une intensité choisie (entre 80 et 100 % de VMA) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme). Puis il dispose de trois essais pour le lancer de javelot, avec un élan d'une longueur libre. Le barème retenu est celui de l'UNSS de la catégorie benjamin(e)s.</p>					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
D1	4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. 4.1.2 Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action. 4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.	Réaliser des performances maximales.	16 points	20 points	24 points	28 points
		Prendre et conserver de la vitesse (1000 mètres)	Différence avec la VMA annoncée > 15%	Différence avec la VMA annoncée > 10%	Différence avec la VMA annoncée > 5%	Différence avec la VMA annoncée < 5%
		Prendre et conserver de la vitesse, la transmettre à l'engin en lancer.	S'arrête avant de lancer. La main est basse, devant les épaules (l'élève pousse l'engin).	Piétine avant de lancer. L'élève est de profil, main au niveau de l'épaule arrière.	Lance dans la continuité du déplacement. L'élève est de profil, la main est loin derrière l'épaule.	Lance dans la continuité du déplacement. L'élève est de profil, le bras est tendu, le mouvement est accéléré.
		Lancer selon des angles optimaux.	Javelot trop vertical, ou trop plat. Angles inférieurs à 30° ou supérieur à 60°.	Javelot pointe vers le haut et l'avant. Angles compris entre 30° et 60°.	Environ 40/45°, l'angle d'envol est un peu différent de l'angle d'attaque.	Environ 40/45°, l'angle d'envol recouvre l'angle d'attaque.
		Connaître le vocabulaire lié aux activités.	Renseigne à partir d'un vocabulaire courant.	Utilise un vocabulaire spécifique avec quelques incohérences.	Utilisation d'un vocabulaire spécifique de façon pertinente.	
D2	4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères. 4.2.3 Utiliser quelques formules simples dans un tableur. 4.2.4 Filmer et exploiter/commenter une action en ce centrant sur un observable. 4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets. 4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller.	Évaluer les performances à partir de critères simples pour se renseigner soi et les autres (chronométrer, mesurer).	Donne un temps ou une distance. Sait prendre un temps avec quelques ratés.	Donne plusieurs informations : le temps et le nombre de tours par exemple. Sait prendre un temps ou mesurer de façon fiable.	Informe de façon précise et donne des tendances (plus ou moins rapide). Sait prendre un temps ou mesurer de façon fiable.	Donne des indications fonction du coureur. Enregistre des temps intermédiaires (avec le chronomètre).
		Remplir un tableau, réaliser un graphique et calculer sa note.	Remplit son tableau de performance avec une aide.	Remplit son tableau sans erreur mais ne maîtrise pas les formules.	Remplit son tableau sans erreur et maîtrise les formules de base (MOY...).	Utilise des formules plus avancées (MAX, MIN...).
		Filmer un lancer.	Le cadrage laisse voir le lanceur mais l'engin est caché en partie.	Le cadrage permet de voir le lancer de profil.	Le cadrage permet de voir la finale et le début de l'envol.	
		Mettre en œuvre un projet de performance avec l'aide du professeur.	L'intensité des courses, les récupérations et le nombre d'essais ne sont pas adaptés à l'élève.	L'intensité des courses, et le nombre d'essais sont adaptés à l'élève. Pas encore la récupération.	L'intensité des courses, les récupérations et le nombre d'essais sont adaptés à l'élève. Le projet prend en compte la semaine passée.	Les différents paramètres du projet peuvent être adaptés au niveau de forme du jour/au résultat.

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : DEMI-FOND, JAVELOT			CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 18H	
Situation	<p>Les élèves sont placés par groupes de deux. Quand l'élève n'est pas athlète, il joue le rôle d'observateur. Il écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et les conseils donnés à l'athlète durant son duathlon. L'élève mène son projet en choisissant l'intensité, les pauses (forme et durée) et le nombre d'essais. Après un échauffement mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves. Il doit enchaîner deux courses de 1000 mètres à une intensité choisie (entre 80 et 100 % de VMA) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme). Puis il dispose de trois essais pour le lancer de javelot, avec un élan d'une longueur libre. Le barème retenu est celui de l'UNSS de la catégorie benjamin(e)s.</p>					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
D3	4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant. 4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.	Évaluer les performances à partir de critères simples...	Comprend le critère de réussite avec de l'aide.	Comprend en ayant besoin de vérifier l'information.	Comprend le critère de réussite de façon autonome.	Peut l'expliquer à un autre élève.
D4	4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées). 4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats. 4.4.4 Préserver son dos, se placer, porter.	Préparer ses épreuves en reproduisant un échauffement de façon autonome. ----- Enchaîner deux épreuves en gérant au mieux ses capacités (...) et gérer ses périodes de récupération.	Reproduit l'échauffement sous surveillance. ----- Récupération passive agrémentée de nombreuses occupations.	Reproduit l'échauffement de façon autonome, mais avec quelques inexactitudes. ----- Récupération passive et concentration.	Reproduit parfaitement l'échauffement de façon autonome. ----- Récupération active.	Se montre capable de mener un groupe restreint. ----- Récupération active avec un objectif de temps ou de distance précis.
D5	4.5.1 Connaître les événements marquants de l'histoire des sports/de l'activité. 4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques. 4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives.	Connaître et respecter les règles de l'épreuve... ----- et de sécurité, en particulier en javelot.	Connaissances incomplètes, du type « prêt, feu, go, partez » ----- Se place en dehors des aires de sécurité. Ne respecte pas les signaux et l'ordre pour aller rechercher les engins.	Connaissances des règles de base. Le départ, la mesure. ----- Se place dans les aires de sécurité. Ne respecte pas les signaux et l'ordre pour aller rechercher les engins.	Connaissances plus approfondies : validité des essais... ----- Sait se placer, et respecte l'ordre des lancers et les déplacements conseillés.	Connaissances complètes de type jeune officiel UNSS de niveau district. ----- Se montre capable de replacer et avertir les élèves ne respectant pas les règles.