

6.6.6.2 Triathlon 6<sup>ème</sup>

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		TRIATHLON : DEMI-FOND, MULTI-BONDS, VORTEX	CYCLE 3, Classe de 6 <sup>ème</sup> , 24H
CG1	3.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité et adapter sa motricité à des situations variées. 3.1.2 Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité. <b>Foulée, pas, VMA, poulx, élan, angles...</b> 3.1.3 Prendre la parole de façon courte, précise et illustrée. <b>Communication avec l'entraîneur.</b>	<p style="text-align: center;"><b>ATTENDUS de FIN de CYCLE RETENUS</b></p> <p style="text-align: center;">★★★</p> <p>A1 Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. A2 Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. A3 Mesurer <del>et quantifier</del> les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. A4 Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</p>	<p style="text-align: center;"><b>COMPETENCE ATTENDUE dans l'APSA</b></p> <p style="text-align: center;">★★★</p> <p>Préparer ses épreuves en reproduisant un échauffement général de façon autonome. Enchaîner trois épreuves en gérant au mieux ses capacités afin de réaliser des performances maximales, et gérer ses périodes de récupération. Prendre et conserver de la vitesse, la transmettre à l'engin en lancer. Connaître et respecter les règles. Évaluer les performances à partir de critères simples pour se renseigner soi et les autres (chronométrer, mesurer). Remplir un tableau de performance, réaliser un graphique et calculer sa note.</p>
CG2	3.2.1 Évaluer un autre élève à partir de critères simples. <b>Temps, distance, flèche du saut...</b> 3.2.4 Renseigner un tableur. <b>Suivi de performance.</b> 3.2.5 Filmer une action en ce centrant sur un observable. 3.2.6 Accepter de répéter des actions.		
CG3	3.3.1 Respecter les prises de parole. 3.3.2 S'approprier des critères de réussite. 3.3.3 Accepter de prendre du temps lors d'une observation pour qu'elle soit exploitable.	<p style="text-align: center;"><b>COMPETENCES TRAVAILLEES RETENUES</b></p> <p style="text-align: center;">★★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</li> <li><input type="checkbox"/> Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</li> <li><input type="checkbox"/> Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques <del>et/ou nautiques</del>.</li> <li><input type="checkbox"/> Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</li> <li><input type="checkbox"/> <del>Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</del></li> <li><input type="checkbox"/> Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> <li><input type="checkbox"/> Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li> <li><input type="checkbox"/> Respecter les règles des activités.</li> <li><input type="checkbox"/> Passer par les différents rôles sociaux.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SITUATION D'EVALUATION</b></p> <p style="text-align: center;">★★★</p> <p>L'élève doit obtenir le plus grand nombre de points possible dans ses épreuves combinées. Le barème retenu est celui de l'UNSS de la catégorie benjamin(e)s. Le règlement est aussi celui de l'UNSS athlétisme.</p> <p>Après un échauffement général habituel mené en autonomie (l'échauffement spécifique reste dirigé par le professeur), l'athlète enchaîne ses trois épreuves. Il doit enchaîner deux courses de 1000 mètres avec une pause de cinq minutes entre les deux. Puis il dispose de cinq essais pour les multi-bonds avec élan (cinq bonds à enchaîner pour aller le plus loin possible) et le lancer de vortex (essais qu'il peut répartir comme il le souhaite). L'élève gère l'enchaînement des épreuves et les récupérations.</p> <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 remarques et les conseils donnés à l'athlète durant son triathlon.</p>
CG4	3.4.1 Reproduire un échauffement adapté à ses capacités et aux caractéristiques de l'activité (progressif en intensité et en spécificité). 3.4.2 Développer sa motricité et sa tonicité (étirements, renforcement). 3.4.4 Évaluer l'intensité de son effort (prise de poulx).		
CG5	3.5.1 Connaître l'histoire de l'activité (en relation avec une actualité). 3.5.2 Connaître les règles essentielles. 3.5.4 Se situer, se comparer en performance dans la classe, le collège.		

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1		TRIATHLON : DEMI-FOND, MULTI-BONDS, VORTEX			CYCLE 3, Classe de 6 <sup>ème</sup> , 24H	
Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée						
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 triathlon.</p> <p>Après un échauffement général habituel mené en autonomie (l'échauffement spécifique reste dirigé par le professeur), l'athlète enchaîne ses trois épreuves. Il doit enchaîner deux courses de 1000 mètres avec une pause de cinq minutes entre les deux.</p> <p>Puis il dispose de cinq essais pour les multi-bonds avec élan (cinq bonds à enchaîner pour aller le plus loin possible) et le lancer de vortex (essais qu'il peut répartir comme il le souhaite). 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	Etape2	Étape 3	Étape 4
D1	<p><b>3.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité et adapter sa motricité à des situations variées.</b></p> <p>3.1.2 Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité. <b>Foulée, pas, VMA, pouls, élan, angles...</b></p> <p>3.1.3 Prendre la parole de façon courte, précise et illustrée. <b>Communication avec l'entraîneur.</b></p>	réaliser des performances maximales	24 points	30 points	36 points	42 points
		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.	
		Prendre et conserver de la vitesse (1000 mètres)	Différence avec la VMA calculée lors de tests > 15%	Différence avec la VMA calculée lors de tests > 10%	Différence avec la VMA calculée lors de tests > 5%	Différence avec la VMA calculée lors de tests < 5%
		Prendre et conserver de la vitesse (multi bonds)	S'arrête avant de sauter. Le pied est derrière la ligne des épaules, l'élève pousse.	Piétine avant de sauter. Le pied est sous la ligne des épaules, l'élève pousse.	Saute dans la continuité du déplacement. Le pied est devant la ligne des épaules, l'élève allonge le temps passé au sol.	Saute dans la continuité du déplacement. Le pied est devant la ligne des épaules, l'élève raccourcit le temps passé au sol.
D2	<p><b>3.2.1 Évaluer un autre élève à partir de critères simples. Temps, distance, flèche...</b></p> <p>3.2.4 Renseigner un tableur. <b>Suivi de performance.</b></p> <p>3.2.5 Filmer une action en ce centrant sur un observable.</p> <p>3.2.6 Accepter de répéter des actions.</p>	Évaluer les performances à partir de critères simples pour se renseigner soi et les autres (chronométré, 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 de façon fiable.	Informe de façon précise et donne des tendances (plus ou moins rapide). Sait prendre un temps de façon fiable. Donne des temps intermédiaires.	Donne des indications fonction du coureur. Enregistre des temps intermédiaires (avec le chronomètre).
		Remplir un tableau de performance, 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...).
		Accepter de répéter des actions.				

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		TRIATHLON : DEMI-FOND, MULTI-BONDS, VORTEX			CYCLE 3, Classe de 6 <sup>ème</sup> , 24H	
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 triathlon.</p> <p>Après un échauffement général habituel mené en autonomie (l'échauffement spécifique reste dirigé par le professeur), l'athlète enchaîne ses trois épreuves. Il doit enchaîner deux courses de 1000 mètres avec une pause de cinq minutes entre les deux.</p> <p>Puis il dispose de cinq essais pour les multi-bonds avec élan (cinq bonds à enchaîner pour aller le plus loin possible) et le lancer de vortex (essais qu'il peut répartir comme il le souhaite). 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	Etape2	Étape 3	Étape 4
D3	<p>3.3.1 Respecter les prises de parole.</p> <p>3.3.2 S'approprier des critères de réussite.</p> <p>3.3.3 Accepter de prendre du temps lors d'une observation pour qu'elle soit exploitable.</p>	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	<p>3.4.1 Reproduire un échauffement adapté à ses capacités et aux caractéristiques de l'activité (progressif en intensité et en spécificité).</p> <p>3.4.2 Développer sa motricité et sa tonicité (étirements, renforcement).</p> <p>3.4.4 Évaluer l'intensité de son effort (prise de pouls).</p>	<p>Préparer ses épreuves en reproduisant un échauffement général de façon autonome.</p> <p>-----</p> <p>Enchaîner trois épreuves en gérant au mieux ses capacités (...) et gérer ses périodes de récupération.</p>	<p>Reproduit l'échauffement général sous surveillance.</p> <p>-----</p> <p>Récupération passive agrémentée de nombreuses occupations.</p>	<p>Reproduit l'échauffement général de façon autonome, mais avec quelques inexactitudes.</p> <p>-----</p> <p>Récupération passive et concentration.</p>	<p>Reproduit parfaitement l'échauffement général de façon autonome.</p> <p>-----</p> <p>Récupération active.</p>	<p>Se montre capable de mener un groupe restreint.</p> <p>-----</p> <p>Récupération active avec un objectif de temps ou de distance précis.</p>
	<p>3.5.1 Connaître l'histoire de l'activité (en relation avec une actualité).</p> <p>3.5.2 Connaître les règles essentielles.</p> <p>3.5.4 Se situer, se comparer en performance dans la classe, le collège.</p>	<p>Connaître et respecter les règles.</p> <p>-----</p> <p>Situer sa performance</p>	<p>Connaissances incomplètes, du type « prêt, feu, go, partez »</p> <p>-----</p> <p>Se situe par rapport à un autre élève.</p>	<p>Connaissances des règles de base. Le départ, la mesure.</p> <p>-----</p> <p>Se situe dans son groupe.</p>	<p>Connaissances plus approfondies : validité des essais.</p> <p>-----</p> <p>Se situe dans la classe.</p>	<p>Connaissances complètes de type jeune officiel UNSS de niveau district.</p> <p>-----</p> <p>Dispose de repères extérieurs à la classe.</p>