

## C4\_CA1 : evaluation competence javelot 5e

	Très bonne aîtrise 50	Maitrise satisfaisante 40	Maitrise fragile 25	Maitrise insuffisante 10
Être capable de s'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité. (A4-CG2) 10%	L'élève s'échauffe seul de manière pertinente et adaptée. · Il sait se maintenir échauffé durant tout le cours.	L'élève s'échauffe seul de manière continue, mais pas toujours de manière adaptée. · Il ne se maintient pas échauffé	L'élève s'échauffe avec guidance, mais ne sait pas s'échauffer seul. · Il ne se maintient pas échauffé	L'élève ne s'échauffe pas où de manière très formelle quand il est contraint. · Il s'assoit sur les temps de non-pratique durant le cours.
Être capable de connaître les principes de validité d'un jet. (A3-CG5) 5%	L'élève connaît, respecte, explique aux autres et fait respecter les règles	L'élève connaît et respecte les règles de l'activité (validité du jet, zone de	L'élève connaît une des règles de validité du jet (javelot planté)	L'élève ne connaît et ne respecte pas les règles de l'activité.
Être capable de respecter les règles de sécurité, de fonctionnement et du groupe afin de pratiquer dans de bonnes conditions. 15%	L'élève connaît, respecte, explique aux autres et fait respecter les règles de sécurité.	L'élève connaît et respecte les règles de sécurité.	L'élève connaît et respecte globalement les règles de sécurité, mais reste inattentif.	L'élève n'a pas conscience du risque et n'en respecte pas les règles
Être capable d'avoir une prise correcte, de créer une rampe de lancement longue, orientée et accélérée et de coordonner un élan pour lancer loin. (A1-CG1) 40%	· La saisie est bonne. Le lancer se fait en « bras cassé ».· Le geste est accéléré, long (prise d'avance des appuis) avec une extension complète du bras. · L'élève coordonne l'élan et le lancer sans rupture. · Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Le javelot retombe rarement sur la queue.	La saisie est bonne. Le lancer se fait d'arrière en avant en « bras cassé ».Le geste est accéléré, mais le trajet de lancer est encore court (buste très droit).· L'élève coordonne l'élan réduit et le lancer. · Le trajet du lancer est long, accéléré, dans l'axe et orienté vers le haut. Le javelot retombe rarement sur la queue.	La saisie est correcte. Le trajet du javelot est court, lent, à plat, voire descendant. Il retombe très souvent sur la queue. Le trajet du javelot est court, lent, à plat, voire descendant. Il retombe très souvent sur la queue.Le lancer se fait avec une rupture entre l'élan et le jet.· Le trajet du javelot est plutôt court, sur le côté, à plat. Il retombe souvent sur la queue, voire à plat dans un	L'élève a une mauvaise saisie du javelot, reste de face (pas de recul de l'épaule). Le lancer se fait sans élan (ou presque) par un geste non accéléré d'extension de l'avant-bras.Le trajet du javelot est court, lent, à plat, voire descendant. Il retombe très souvent sur la queue.
Être capable de chercher à progresser pour lancer dans sa zone de performance maximale -(A1-CG5) 30%	Les lancers sont dans l'axe et dans une zone de performance stabilisée.· Les lancers avec élan sont plus performants que sans élan	Les lancers sont toujours dans l'axe, mais assez irréguliers en performance. · Les lancers avec élan sont aussi loin que sans.	Les lancers sont irréguliers en performance et dans l'espace (parfois devant, parfois sur le côté). · Les lancers avec élan sont souvent moins bons qu'avec	Les lancers sont très irréguliers en performance et dans l'espace (parfois devant, parfois sur le côté).Les lancers avec élan sont moins bons qu'avec