

C4_CA1 : evalation competences DF 4e

	Très bonne maitrise <small>50</small>	Maitrise satisfaisante <small>40</small>	Maitrise fragile <small>25</small>	Maitrise insuffisante <small>10</small>
Être capable de courir longtemps sans s'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie. A3-CG4 <small>20%</small>	Court 20min à chaque séance sans soucis pour s'entraîner et développer ses ressources.	Court 20 min presque à chaque fois pour être forme et plus endurant.	Court parfois 20 min mais pas toujours. L'élève cherche à tenir sans vouloir s'entretenir.	L'élève marche ou abandonne dès les premières sensations désagréables. S'arrête ou marche sans intention de s'entretenir.
Être capable de chercher à se dépasser dans un effort long à intensité modéré A1-CG5 <small>20%</small>	L'élève cherche à repousser ses limites en capacité et en volume à la fois.	L'élève court pour chercher à durer plus longtemps et/ou plus vite. Il mobilise et s'engage dans un effort pour repousser ses limites d'endurance (pôle volume).	L'élève court à une allure confortable et tente de tenir sur la durée de l'effort demandé sans chercher à progresser ou se dépasser	L'élève ne cherche pas à se dépasser.
Être capable de chercher à s'améliorer de cours en cours pour développer ses ressources sur le plan des capacités. A2- <small>40%</small>	L'élève pratique à la plus haute intensité possible pour s'entraîner et développer ses ressources.	L'élève pratique avec une intensité permettant de stimuler les ressources de manière à progresser sur le plan cardiaque et	L'élève pratique de manière formelle à des intensités très modérées ne sollicitant pas beaucoup les ressources aérobies ou	L'élève cherche à en faire le moins possible.
Être capable de chercher à performer afin de capitaliser au bénéfice d'un groupe. A2-CG3 <small>20%</small>	L'élève cherche toujours à progresser et/ou capitaliser pour lui et est un moteur pour faire améliorer les autres, le groupe ou la	L'élève cherche toujours à progresser et/ou capitaliser pour lui, pour le groupe et/ou pour la classe.	L'élève cherche ponctuellement à progresser et/ou capitaliser pour lui, pour le groupe ou pour la classe.	L'élève ne cherche pas à progresser et/ou capitaliser, ni pour lui-même, ni pour le groupe, ni pour la classe.