

C3_CA1 évaluation compétences demi-fond 6ème

C3_CA1 évalu...mi-fond 6ème	Maitrise insuffisante 10	Maitrise fragile 25	Maitrise satisfaisante 40	Très bonne maitrise 50
<p>Courir à son maximum (A1-CG1)</p> <p style="text-align: right;">25%</p>	<p>LE NON PERFORMANT : L'élève n'est pas dans une démarche de performance. Il ne fait pas le travail demandé et cherche à courir le moins vite possible.</p>	<p>LE SUR ou SOUS-ESTIMANT : L'élève part trop vite ou trop lentement et n'est donc pas performant. Il respecte les situations demandées par l'enseignant en début de cours, mais ne fait pas tout ou ne court pas au maximum de ses capacités.</p>	<p>LE PRESQUE PERFORMANT : L'élève court à des allures proches son maximum. Il accepte de réaliser l'ensemble des successions de courses dans les allures maximales demandées.</p>	<p>LE PERFORMANT : L'élève mobilise un haut niveau de ressource. L'élève tente toujours de donner le meilleur de lui-même et court toujours à la limite de ses capacités.</p>
<p>Respiration et technique de course (A1-CG1)</p> <p style="text-align: right;">15%</p>	<p>L'ASPHEXIE NON ÉCONOME : L'élève a très souvent des points de côté par manque de respiration. Il court de manière non économique (buste penché, talon fesse, etc.)</p>	<p>LE SOUFFLEUR ANARCHIQUE TRÈS PEU ÉCONOME : L'élève souffle volontairement, mais de manière anarchique et non adaptée. La manière de courir est peu économique</p>	<p>LE SOUFFLEUR RYTHMÉ UN PEU ÉCONOME : L'élève souffle volontairement avec un rythme pertinent, mais pas en lien avec ses appuis. Il court de manière économique</p>	<p>LE SOUFFLEUR ÉCONOME : L'élève souffle volontairement avec un rythme pertinent et en rythme avec ses appuis. La foulée est efficace et économique.</p>
<p>Courir à une allure adaptée pour ne pas s'arrêter (A1-CG2 & CG5)</p> <p style="text-align: right;">35%</p>	<p>LE MARCHEUR ou LE MULTIPLE ARRÊT : L'élève marche sur une partie de l'épreuve</p>	<p>LE COUREUR NON ADAPTÉ : L'élève court sans arrêt, mais sa vitesse n'est pas adaptée à la durée des courses : soit il part trop vite puis « craque », soit il court toujours à la même allure quel que soit la durée.</p>	<p>L'ADAPTÉ IRRÉGULIER : L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec un peu d'irrégularité.</p>	<p>L'ADAPTÉ RÉGULIER : L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses et avec régularité.</p>
<p>Observation (A3 & A4-CG2)</p> <p style="text-align: right;">15%</p>	<p>LE SPECTATEUR : L'élève n'observe pas et ne conseille pas. Il ne sait pas utiliser le chronomètre.</p>	<p>LE RELEVEUR D'INFORMATIONS NON FIABLE : L'élève observe son coureur, relève les indices, mais fait de nombreuses erreurs. Il a besoin qu'on lui explique à chaque fois comment utiliser le chronomètre</p>	<p>L'OBSERVATEUR FIABLE : L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et régule son coureur à posteriori. La fiche d'observation est raturée. Il sait utiliser seul un chronomètre si celui-ci est à zéro.</p>	<p>L'OBSERVATEUR RÉGULATEUR FIABLE : L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et informe son coureur. La feuille de relevée est sans rature. L'élève sait utiliser le chronomètre et les différents modes (retour à 0, horloge, temps de passage).</p>
<p>Savoir prendre ses pulsations cardiaques (A3- CG4)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p>LE SANS CŒUR : L'élève ne sait pas prendre ses pulsations cardiaques et ne sait pas à quoi cela correspond.</p>	<p>L'IRRÉGULIER : L'élève sait prendre ses pulsations cardiaques, mais pas faire le calcul du nombre de battements par minute. Sa représentation du lien entre la fréquence cardiaque et l'effort est très floue.</p>	<p>LE MESUREUR : L'élève sait prendre ses pulsations et faire le calcul de sa fréquence cardiaque de manière ritualisée. Il comprend le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort.</p>	<p>LE CONNAISSEUR : L'élève sait prendre ses pulsations et faire le calcul de sa fréquence cardiaque sur des durées de mesure différentes. Il comprend le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort, sa fréquence cardiaque de repos et maximale.</p>