

Evaluation demi-fond 4<sup>ème</sup> Cycle 4

**Situation proposée en 4<sup>ème</sup> :** S'engager dans un projet de préparation individuel en 1/2 fond, grâce à un livret d'entraînement personnel, pour savoir gérer son effort et faire des choix pour réaliser la meilleure performance relative à ses ressources lors de 2 courses de 10 et 12 minutes.

Domaines du socle	Attendus de fin de cycle	Compétences sur Pronote	Ce qui est travaillé / évalué	Niveau non atteint	Niveau partiellement atteint	Niveau atteint	Niveau dépassé
<b>Domaine 1 :</b> Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	EPS/D1.1	La capacité de l'élève à maintenir une vitesse de course choisie en fonction de son projet. La capacité à réguler cette vitesse pour coller aux choix effectués.	Je cours de manière non régulière, en m'arrêtant plusieurs fois, et/ou en variant de manière non contrôlée ma vitesse ; mon camarade ne parvient pas à m'aider car je suis trop <b>irrégulier</b> . Je m'épuise à cause de ce mauvais rythme et ma <b>respiration est saccadée</b> . Les 2 courses ne sont pas <b>différenciées</b> , et/ou je cours à la même vitesse sur les 2.	Je cours de manière peu économique et je m'arrête parfois durant ma course avant de repartir en imprimant un rythme de course qui <b>commence à être régulier</b> grâce à mon binôme qui me guide avec le chronomètre. Ma <b>respiration n'est pas placée</b> . Mes 2 courses sont <b>différenciées</b> (ma vitesse de course est plus élevée sur le 10 minutes).	J'adopte une attitude de course économique (haut relâché...). Je ne m'arrête pas, je suis <b>régulier</b> grâce à mon binôme qui me guide au chronomètre. Ma <b>respiration est placée</b> sur le rythme de course. Mes 2 courses sont <b>différenciées</b> et je cours entre 65% et 80% de ma VMA pendant 12' (FC 130-165). Je cours à environ 80/100% de ma VMA pendant 10' (FC 165-210).	Mon attitude de course est très économique. J'arrive à <b>être régulier sans vraiment avoir besoin de mon binôme</b> pour me réguler. Ma <b>respiration est placée</b> sur mon rythme de course. Mes 2 courses sont <b>différenciées</b> et je cours à 80% de ma VMA pendant 12' (FC 165). Je cours à 100% de ma VMA (+ de 200).
<b>Domaine 2 :</b> S'approprier par la pratique physique des méthodes et outils pour apprendre.	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	EPS /2.1 EPS/2.3 EPS/2.4	S'engager dans un projet de préparation individuel. Tester son projet au cours des séquences pour réussir à présenter un projet final fiable. E-lyco/courbes.	Je <b>remplis mon livret d'entraînement en oubliant beaucoup d'éléments</b> . Mes choix sont aléatoires, voir contraire (% choisi supérieur sur la course longue). <b>Mon projet est fait au hasard</b> sans tenir compte d'E-lyco ou de mon ressenti. <b>Je n'accède pas à E-lyco</b> .	Je <b>remplis mon livret d'entraînement en oubliant des éléments</b> . Je fais <b>des choix sur mon projet sans tenir compte de mes courbes</b> E-lyco. J'accède à <b>une partie des questionnaires E-lyco</b> . L'analyse peut avoir <b>des erreurs d'interprétation</b> de courbe.	Je <b>remplis correctement mon livret d'entraînement</b> (partie grise) en choisissant des pourcentages de vitesse variés. Grâce à E-lyco je dresse un bilan de mes courses pour <b>faire évoluer mes choix sur mon projet</b> . J'accède <b>aux questionnaires E-lyco</b> et y répond correctement. <b>L'analyse des courbes est satisfaisante</b> .	Je <b>remplis correctement mon livret d'entraînement (partie grise) sans fautes</b> , en choisissant des pourcentages variés. <b>Je fais évoluer mes choix grâce à mes courbes et je questionne l'évolution</b> de ces dernières. <b>J'analyse finement mes courbes</b> sur les questionnaires E-lyco.
<b>Domaine 3 :</b> Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	EPS/3.3	L'élève, en tant qu'observateur, remplit correctement la fiche de chaque session, et est attentif à son partenaire durant sa pratique.	Je <b>ne remplis pas la partie non grise</b> du livret de mon binôme, ou en faisant des erreurs majeures. <b>Je ne suis pas attentif lors de la course</b> de mon binôme et je ne lui donne <b>pas d'indication</b> pour qu'il réussisse son projet.	Je <b>remplis la partie non grise du livret de mon binôme de manière incomplète</b> . Je suis <b>attentif lors de la course</b> de mon binôme mais mes <b>indications sont inefficaces</b> pour qu'il réussisse son projet.	Je <b>remplis correctement la partie non grise</b> du livret de mon binôme. Je suis <b>attentif lors de la course</b> de mon binôme en l'aidant à réguler sa course (chronomètre) : je lui donne des <b>indications efficaces</b> pour qu'il réussisse son projet.	Je <b>remplis correctement la partie non grise</b> du livret de mon binôme. Je suis <b>très attentif lors de la course</b> de mon binôme en l'aidant à réguler sa course (chronomètre) : je lui donne des <b>indications efficaces</b> pour qu'il réussisse son projet et <b>je l'encourage</b> .
<b>Domaine 4 :</b> Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'échauffer avant un effort	EPS/4.4	Les étapes d'un échauffement et sa mise en œuvre de façon organisée efficace et automatique (course avec mouvements spécifiques, articulations)	Mon <b>échauffement musculaire est incomplet et inachevé</b> . Mes <b>mouvements sont peu maîtrisés</b> et peuvent mettre en danger mon corps. Mon <b>échauffement articulaire est incomplet ou peu poussé</b> .	Mon <b>échauffement musculaire est géré de manière aléatoire</b> (essoufflement ou manque d'engagement). Mes <b>mouvements sont placés</b> correctement dans l'ensemble. Mon <b>échauffement articulaire est incomplet ou peu poussé</b> .	J'organise mon échauffement musculaire de manière à <b>être régulier</b> dans ma mise en chauffe. Mes <b>mouvements sont bien placés</b> et mettent mon corps en sécurité. Mon <b>échauffement articulaire est organisé</b> .	J'organise mon échauffement musculaire de manière à <b>être régulier</b> dans ma mise en chauffe. Mes <b>mouvements sont bien placés</b> et mettent mon corps en sécurité. Mon <b>échauffement articulaire est organisé et je suis moteur pour les autres</b> .

# Version élève

Compétences sur Pronote	Ce qui est travaillé / évalué	Niveau non atteint	Niveau partiellement atteint	Niveau atteint	Niveau dépassé
EPS/D1.1	La capacité de l'élève à maintenir une vitesse de course choisie en fonction de son projet. La capacité à réguler cette vitesse pour coller aux choix effectués.	Je cours de manière non régulière, en m'arrêtant plusieurs fois, et/ou en variant de manière non contrôlée ma vitesse ; mon camarade ne parvient pas à m'aider car je suis trop <b>irrégulier</b> . Je m'épuise à cause de ce mauvais rythme et ma <b>respiration est saccadée</b> . <u>Les deux courses ne sont pas différenciées</u> , et/ou je cours à la même vitesse sur les 2.	Je cours de manière peu économique et je m'arrête parfois durant ma course avant de repartir en imprimant un rythme de course qui <b>commence à être régulier</b> grâce à mon binôme qui me guide avec le chronomètre. Ma <b>respiration n'est pas placée</b> . Mes courses sont <b>différenciées</b> (ma vitesse de course est plus élevée sur le 10 minutes).	J'adopte une attitude de course économique (haut relâché...) Je ne m'arrête pas, je suis <b>régulier</b> grâce à mon binôme qui me guide au chronomètre. Ma <b>respiration est placée</b> sur le rythme de course. Mes courses sont <b>différenciées et</b> je cours entre 65% et 80 % de ma VMA pendant 12' (FC 130-165). Je cours à environ 80/100% de ma VMA pendant 10' (FC 165-210).	Mon attitude de course est très économique. J'arrive à <b>être régulier sans vraiment avoir besoin de mon binôme</b> pour me réguler. Ma <b>respiration est placée</b> sur mon rythme de course. Mes 2 courses sont <b>différenciées et</b> je cours à 80% de ma VMA pendant 12' (FC 165). Je cours à 100% de ma VMA (+ de 200).
EPS/2.1 EPS/2.3 EPS/2.4	S'engager dans un projet de préparation individuel. Tester son projet au cours des séquences pour réussir à présenter un projet final fiable. E-lyco/courbes.	Je <b>remplis mon livret d'entraînement en oubliant beaucoup d'éléments</b> . Mes choix sont aléatoires, voir contraire (% choisi supérieur sur la course longue). <b>Mon projet est fait au hasard</b> sans tenir compte d'E-lyco ou de mon ressenti. <b>Je n'accède pas à E-lyco</b> .	Je <b>remplis mon livret d'entraînement en oubliant des éléments</b> . Je fais <b>des choix sur mon projet sans tenir compte de mes courbes</b> E-lyco. J'accède à <b>une partie des questionnaires E-lyco</b> . L'analyse peut avoir <b>des erreurs d'interprétation</b> de courbe.	Je <b>remplis correctement mon livret d'entraînement (partie grise)</b> en choisissant des pourcentages de vitesse variés. Grâce à E-lyco je dresse un bilan de mes courses pour <b>faire évoluer mes choix sur mon projet</b> . J'accède <b>aux questionnaires E-lyco</b> et y répond correctement. <b>L'analyse des courbes est satisfaisante</b> .	Je <b>remplis correctement mon livret d'entraînement (partie grise) sans fautes</b> , en choisissant des pourcentages variés. <b>Je fais évoluer mes choix grâce à mes courbes et je questionne l'évolution</b> de ces dernières. <b>J'analyse finement mes courbes</b> sur les questionnaires E-lyco.
EPS/3.3	L'élève, en tant qu'observateur, remplit correctement la fiche de chaque session, et est attentif à son partenaire durant sa pratique.	Je <b>ne remplis pas la partie non grise</b> du livret de mon binôme, ou en faisant des erreurs majeures. <b>Je ne suis pas attentif lors de la course</b> de mon binôme et je ne lui donne <b>pas d'indication</b> pour qu'il réussisse son projet.	Je <b>remplis la partie non grise du livret de mon binôme de manière incomplète</b> . Je suis <b>attentif lors de la course</b> de mon binôme mais mes <b>indications sont inefficaces</b> pour qu'il réussisse son projet.	<b>Je remplis correctement la partie non grise</b> du livret de mon binôme. Je suis <b>attentif lors de la course</b> de mon binôme en l'aidant à réguler sa course (chronomètre) : je lui donne des <b>indications efficaces</b> pour qu'il réussisse son projet.	<b>Je remplis correctement la partie non grise</b> du livret de mon binôme. Je suis <b>très attentif lors de la course</b> de mon binôme en l'aidant à réguler sa course (chronomètre) : je lui donne des <b>indications efficaces</b> pour qu'il réussisse son projet et <b>je l'encourage</b> .
EPS/4.4	Les étapes d'un échauffement et les mets en œuvre de façon organisée efficace et automatique (course avec mouvements spécifiques, articulations)	Mon <b>échauffement musculaire est incomplet et inachevé</b> . Mes <b>mouvements sont peu maîtrisés</b> et peuvent mettre en danger mon corps. Mon <b>échauffement articulaire est incomplet ou peu poussé</b> .	Mon <b>échauffement musculaire est géré de manière aléatoire</b> (essoufflement ou manque d'engagement). Mes <b>mouvements sont placés</b> correctement dans l'ensemble. Mon <b>échauffement articulaire est incomplet ou peu poussé</b> .	J'organise mon échauffement musculaire de manière à <b>être régulier</b> dans ma mise en chauffe. Mes <b>mouvements sont bien placés</b> et mettent mon corps en sécurité. Mon <b>échauffement articulaire est organisé</b> .	J'organise mon échauffement musculaire de manière à <b>être régulier</b> dans ma mise en chauffe. Mes <b>mouvements sont bien placés</b> et mettent mon corps en sécurité. Mon <b>échauffement articulaire est organisé et je suis moteur pour les autres</b> .