

CYCLE 4: ½ Fond

C1 Développer sa motricité et construire un langage du corps

C2 S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

C3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

C4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique

CA 1

- AFC 1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance
- AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- AFC 3 : S'échauffer avant un effort.
- AFC 4 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur de résultat, etc.)

RÔLE Athlète

RÔLE Observateur/ Coach

EVALUATION : ½ Fond

A	Compétence dépassée		B	Compétence acquise	
C	Compétence en cours d'acquisition		D	Compétence non acquise	Non évalué
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité	A	Garde un rythme adapté à chaque course en utilisant ses bras et avec une foulée dynamique. Place sa respiration correctement et gère sa récupération (A récupéré avant la course suivante)		
		B	Essaye de garder un rythme de course continu en utilisant ses bras et avec une foulée dynamique. Place sa respiration correctement.		
		C	N'arrive pas à maintenir un rythme constant lors de la course, très essoufflé.		
		D	Marche ou rythme très aléatoire (alterne accélérations et ralentissement). Très essoufflé ou pas du tout fatigué.		
S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif.	A	Respecte à chaque passage son projet de course au plot prêt		
		B	Respecte son projet de course avec régulation entre les courses		
		C	Respecte partiellement son projet de course		
		D	Ne respecte pas son projet de course ou choisit un projet non adapté		
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Prendre et assumer des responsabilités au sein du groupe.	A	Accepte et s'investit activement et spontanément dans les différents rôles demandés (coach, observateur)		
		B	S'investit correctement dans les différents rôles demandés		
		C	S'investit ponctuellement dans un ou plusieurs des rôles demandés		
		D	Aucun investissement dans les rôles sociaux.		
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.	A	S'échauffe de manière active, réfléchi et autonome en respectant les différentes étapes demandées		
		B	S'échauffe de manière active en respectant les différentes étapes demandées		
		C	S'échauffe en dilettante, sans respecter les différentes étapes demandées		
		D	Ne s'échauffe pas, discute		
	Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.	A	Connait sa VMA et respecte le contrat lié à son pourcentage de VMA sélectionné.		
		B	Connait sa VMA et sélectionne un pourcentage de VMA pour ses courses. Rencontre parfois des difficultés à respecter le contrat par rapport au pourcentage		
		C	Connait sa VMA mais difficulté importante à respecter sa course par rapport à un pourcentage de VMA		
		D	Ne court pas en fonction d'un pourcentage lié à sa VMA. Ne connaît pas sa VMA.		