

COURSE DE RELAIS – 4ème – CYCLE 4

<p>Attendus de fin de cycle</p>	<p>Réaliser la meilleure performance possible en course de relais de 4 X 50 mètres. S'engager dans un programme de préparation et d'amélioration de la transmission de témoin à pleine vitesse. Analyser collectivement l'activité à partir de critères d'observation, pour identifier le moment du départ du receveur. Mettre en œuvre les éléments règlementaires inhérents à chaque rôle (départ, juge, chronométreur).</p>				
<p>Domaines de compétences</p>	<p>Attendus par domaines de compétences</p>	<p>INSUFFISANT</p>	<p>FRAGILE</p>	<p>SATISFAISANT</p>	<p>TRES BON</p>
<p>D1 Développer sa motricité et construire un langage du corps</p>	<p>Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance: courir vite, se transmettre le témoin efficacement et rapidement.</p>	<p>Rupture dans la transmission : les relayeurs se doublent ou se tamponnent. Temps cumulé des 4 coureurs < Temps du relais</p>	<p>Transmission en mouvement, mais il y a un ralentissement du donneur, on observe une perte de vitesse. Temps cumulé des 4 coureurs = Temps du relais</p>	<p>Transmission fluide. Utilisation d'une zone d'élan pour créer de la vitesse. Temps cumulé des 4 coureurs- Temps du relais = + 1 à + 2 sec</p>	<p>Transmission à pleine vitesse des 2 coureurs. Il n'y a pas de perte de vitesse. Temps cumulé des 4 coureurs- Temps du relais = + 3 sec</p>
<p>D2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, des méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>S'engager de façon régulière et optimale dans un programme de préparation et d'amélioration de ses apprentissages dans l'activité Relais.</p>	<p>L'élève a besoin d'aide pour comprendre la mise en place de l'exercice. Il sait faire un travail très guidé.</p>	<p>L'élève est capable de demander de l'aide pour faire le travail. Il fait ce qui est demandé. Il se met rapidement au travail.</p>	<p>L'élève comprend la marche à suivre. Il sait faire un travail seul et avec ses camarades. Il sait organiser le matériel.</p>	<p>L'élève gère précisément son placement dans le couloir et la distance donneur/receveur. Il sait s'adapter en fonction de ses partenaires de course. Il vérifie la qualité de son travail (régule et ajuste en fonction du passage précédent).</p>
<p>D3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p>	<p>Savoir juger la validité d'une transmission, chronométrer, donner un départ.</p>	<p>-Les rôles sociaux ne sont assumés que sur sollicitation de l'enseignant. -Le jugement de la zone de transmission/le chronométrage sont peu précis ou hésitants.</p>	<p>- Le départ/ chrono est donné de manière approximative. -L'observateur est capable de juger une transmission hors zone et un départ du receveur à la marque.</p>	<p>- Le départ est donné de manière règlementaire. Le chrono a +ou- 2/10e de différence avec celui de l'enseignant. -L'observateur communique ses observations de juge à l'équipe observée.</p>	<p>- Le départ est donné avec régularité dans les commandements. Le chrono a +ou- 1/10e de différence avec celui de l'enseignant. -L'observateur est capable de proposer des solutions à l'équipe de relais.</p>
<p>D4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en toute sécurité</p>	<p>Connaître et appliquer le plan d'un échauffement efficace et adapté à l'activité.</p>	<p>L'élève ne s'échauffe pas.</p>	<p>L'élève s'échauffe partiellement : le plan est globalement respecté mais, dans chaque partie, certains exercices sont oubliés.</p>	<p>L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés mais leur réalisation manque encore d'application (position du corps, nombre de répétitions ou durée de maintien par exemple)</p>	<p>L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés avec application (bonnes positions) et en quantité suffisante.</p>