

Mon évaluation

1- Sur les domaines du socle

- D2 Répéter un geste pour l'améliorer
- D3 Etre capable de juger, chronométrer
- D4 Etre capable de s'échauffer de façon autonome

2- Note sur 20

- /6pts Echauffement (noté pendant tout le cycle) + Organisation collective

Note Echauffement	1	2	3	Note Organisation collective	1	2	3
	☹️	😐	😊		☹️	😐	😊

- /6pts Performances dans les épreuves de pentabond, vortex et 40m

Note	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,50	1,75	2
40m	8'8	8'4	8'	7'6	7'2	6'8	6'6	6'4
Vortex	5m	10m	15m	20m	25m	30m	35m	40m
Pentabond	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m

- / 4pts Projet de performance = Ecart entre le projet annoncé et la réalisation

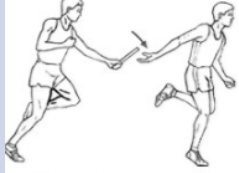


Note	0,25	0,5	0,75	1
40m	1s	0'5 et 1s	0'2 et 0'5s	- 0'2s
Vortex	+ 8m	5 et 8m	2 et 5m	- 2m
Pentabond	+ 1m	0,7 et 1m	0,4 et 0,7	- 0,4m

- /4pts Vitesse des coureurs au moment de la transmission

Vitesse des coureurs	1	2	3	4
	☹️	😐	😊	😄

Cycle d'athlétisme

Nom/Prénom:

Courses	Saut	Lancer
40m et Relai 2x40m 	Pentabond 	Vortex 

Compétences du socle évaluées:

Domaine 2: Etre capable de répéter un geste pour l'améliorer

1	2	3	4
Le fainéant	L'intermittent	Le persévérant	L'obstiné

Domaine 3: Etre capable de juger, chronométrer

1	2	3	4
Le fantôme	Le volontaire	Le stagiaire	Le professionnel

Domaine 4: Etre capable de s'échauffer de façon autonome

1	2	3	4
Refuse ou fait semblant	Suiveur	Le sérieux	Le professeur stagiaire

Course: 40m



Règlement

- « A vos marques » = j'avance et me place
- « prêt » = je ne bouge plus
- « tuuuuut » = je réagis vite
- Je reste dans mon couloir

Je suis chronométrateur:

Le Le..... Le.....

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

Points clés pour réussir

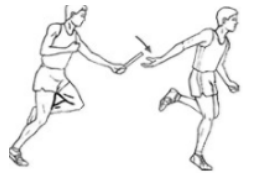
- Se mettre dans « sa bulle » au départ, tendu et prêt à bondir
- Regarder devant soi
- Ne couper son effort que 5m après la ligne d'arrivée

Suivi des perfs	Le.....	Le.....	Le	Le	Le

Course: relai 2x40m

Règlement

- Le passage du témoin doit se faire dans la **zone de transmission**
- Le témoin ne doit pas tomber au sol



Points clés pour réussir

Relayeur et relayé sont à pleine vitesse lors de la transmission:

- Partir avant l'arrivée de son partenaire
- Tendre le bras en arrière
- Signaler « hop » la transmission du témoin
- Bras gauche vers bras droit (ou inversement)

Suivi des transmissions	Le	Le	Le
	☹️ ☹️ ☹️ 😄	☹️ ☹️ ☹️ 😄	☹️ ☹️ ☹️ 😄

Saut: pentabond

Je suis juge :

Le Le..... Le.....

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

Règlement

- Départ à l'arrêt, pieds joints
- 5 bondissements
- Mesure de la marque la plus proche du départ



Points clés pour réussir

- Utiliser ses bras
- Pointer le genou
- Conserver sa vitesse : action au sol

Suivi des perfs	Le.....	Le.....	Le	Le	Le

Lancer: vortex

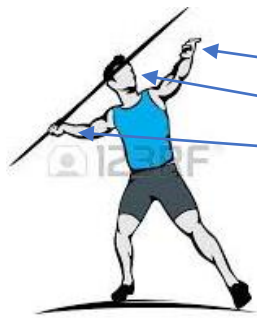
Je suis juge :

Le Le..... Le.....

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

Règlement

- Je lance à une main
- Je ne dépasse pas la limite de la zone de lancer



Points clés pour réussir

Au départ:

- Bras libre qui pointe la direction
- Regard vers la direction où on lance
- Bras lanceur qui s'éloigne au départ

Au lancer:

- Poids du corps de la jambe arrière vers la jambe avant
- Je me grandis



Suivi des perfs	Le.....	Le.....	Le	Le	Le