|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CYCLE 4** | **CROSS-TRAINING** | | | **Champ d’apprentissage 5 :**  **Orienter son activité physique et gérer ses ressources pour savoir s’entretenir en sécurité** | | | **Niveau 3e**  **Séquence 1** | |
| **Attendu de fin de séquence :** S’engager en sécurité et gérer ses ressources pour réaliser en totalité un programme de préparation individuelle avec une intensité ciblée par rapport à son état initial d’entraînement. Analyser sa prestation en fonction de ses ressentis et du pourcentage de FCE atteint pour réajuster son programme de préparation dans un carnet d’entraînement. Assumer le rôle de coach pour aider son camarade à atteindre ses objectifs**.** | | | | | | | | |
| **Situation d’évaluation** | | | | | | | | |
| Élèves par binômes. Choix de 3 ateliers gym puis 3 ateliers cardio et de leurs niveaux respectifs. 2 séries de 10mn séparés d’une récupération de 2’. L’élève tente de faire le plus de tours possibles sur sa série sans couper son effort. A la fin de la série, il mesure sa FC pour voir s’il a réussi à atteindre sa FC minimale cible (déconditionnés >30% FCE, actifs >45% FCE, entrainés >60FCE). | | | | | | | | |
| **Socles**  **Éléments signifiants** | **Attendus de fin de cycle** | **CA** | **Maîtrise insuffisante** | | **Maîtrise fragile** | **Maîtrise satisfaisante** | | **Maîtrise très satisfaisante** |
| D1.4 : S'exprimer par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. | **AFC1 : S’engager en sécurité dans une activité de préparation physique individuelle.**  **AFC2 : Gérer ses ressources et persévérer pour réaliser en totalité son projet.** | **Dimension motrice :**  **Respecte et conserve les postures de sécurité malgré la fatigue.**  **(P.A.S)** | Je ne termine jamais un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques | | Je termine parfois un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques | Je termine souvent un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques | | Je termine toujours un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques |
| **Persévère et maintien son effort sur la totalité du projet.** | Je coupe plusieurs fois mon effort sur les séries de 10mn.  Je suis loin d’atteindre ma FCE cible minimale | | Je coupe de manière brève mon effort sur une des séries de 10mn.  Je suis proche d’atteindre ma FCE cible minimale | Je termine ma série dans un état de fatigue élevée  J’atteins ma FCE cible minimale atteinte. | | Je termine mes exercices dans un état de fatigue très élevé (nombreux tours effectués).  J’atteins largement ma FCE cible minimale atteinte |
| D2 : Gérer un projet individuel ou collectif  D4 : Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l’effort physique. | **AFC3 : Analyser sa prestation individuelle en fonction de ses ressentis et de sa FC pour réajuster son programme.** | **Dimension méthodologique : Analyser ses ressentis et sa FC pour réajuster son programme dans un carnet d’entraînement** | Aucun élément rempli ou presque | | 1 élément rempli sur 3 | 2 éléments remplis sur 3 | | - Note les niveaux choisis sur les ateliers et la validation P.A.S  - Note son ressenti et sa FC atteinte  - Compare FC atteinte et FC cible pour proposer des ajustements cohérents. |
| D3 : Coopérer et faire preuve de responsabilité vis à vis d’autrui  D3 : Comprendre et respecter les règles communes. | **AFC4 : S’échauffer avant un effort**  **AFC5 : Aider ses camarades et assurer différents rôles sociaux pour réussir ensemble.** | **Dimension sociale :**  **Agir en citoyen sportif** | - Écoute rarement les consignes et l’enseignant lui fait beaucoup de remarques  - Fait peu d’efforts à chaque leçon, pas de coopération en binôme  - Oublie souvent son matériel  - N’aide pas à ranger | | - N’est pas toujours à l’écoute des consignes, l’enseignant lui fait des remarques  - Ne s’investit pas autant à chaque leçon, difficultés de coopération en binôme  - Oublie parfois son matériel  - Aide peu pour ranger | - Est toujours à l’écoute des consignes  - S’investit à chaque leçon en coopérant avec son binôme  - A toujours son matériel  - Installe et range le matériel volontiers | | - Est toujours à l’écoute des consignes et participe à l’oral  - Se me donne à fond à chaque leçon en coopérant avec son binôme.  - A toujours son matériel  - Installe et range spontanément |