

		Fiche d'évaluation – Javelot – Cycle 4				4ème			
		A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan. Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, et de juge.				16 leçons de 45 min			
Champs d'apprentissage									
CA : Performance motrice maximale mesurable				Groupe d'activité : Athlétisme					
Elément à évaluer en EPS		Niveaux de maîtrise du socle							
		Insuffisante 10		Fragile 25		Satisfaisante 40		Très bonne 50	
<b>D1</b> Développer sa motricité 14pts	Compétences techniques 8pts	Lancer à bras cassé	Lance avec le bras tendu Opt		Lance avec le coude en dessous de l'épaule 1 pt		Lance avec le coude au dessus de l'épaule, et la main au dessus du coude 2pts		
		L'élan	Elan inefficace, qui pose problème à l'élève Opt		Elan réduit, parfois avec rupture, mais qui permet un petit gain de distance. 1pt		Elan coordonné, qui permet clairement de gagner de la distance 2pts		
		Lancer dans l'axe	Lance en dehors du secteur Opt		Lance dans le secteur, en bordure de celui-ci 1pt		Lance en plein centre de l'axe du secteur 2pts		
		Angle de planté	Le javelot atterrit à plat, par l'arrière ou s'écarte de plus de 90° de l'axe de lancer Opt		Le javelot pique à la verticale 0.5 pts	Le javelot pique entre 90° et 45° de la verticale 1pt		Le javelot pique à moins de 45° de la verticale 1.5pts	Le javelot pique à moins de 45° de la verticale, plein axe 2pts
	Performances 6pts		1pt	2pts	3pts	4pts	5pts	6pts	
	Filles		+4m	+6m	+8m	+10m	+12m	+14m	
	Garçons		+7m	+10m	+13m	+16m	+19m	+21m	
	<b>D2</b> Méthodes et outils sur 1,5pts	Appliquer des méthodes de travail et utiliser efficacement les outils donnés par le professeur	Opt: N'applique pas les méthodes de travail, ne sait pas utiliser les documents, ne sait pas observer pour aider un camarade.	0,5pts : Applique les méthodes de travail mais ne sait pas utiliser les documents, ne sait pas observer pour aider un camarade.		1pt : Applique les méthodes de travail, utilise les documents, mais ne sait pas observer pour aider un camarade.		1,5pts : Applique les méthodes de travail, utilise les documents, fournit des observations judicieuses.	
<b>D3</b> Règles, rôles et responsabilités sur 1,5pts	Respecter les règles de fonctionnement, assumer des rôles, prendre des responsabilités	Opt: Subit le cours, ne respecte pas les règles de fonctionnement, n'assume aucun rôle, ne prend aucune responsabilité.	0,5pts : Respecte les règles, n'assume aucun rôle, ne prend aucune responsabilité.		1pt : Respecte les règles, assume un rôle ou prend une responsabilité à la demande du professeur.		1,5pts : Connaît et applique les règles de fonctionnement, assume des rôles sociaux, prend des responsabilités de manière spontanée.		
<b>D4</b> Entretenir sa santé sur 1,5pts	Savoir entretenir sa santé au moyen d'un échauffement correspondant aux efforts qui vont suivre	Opt: Ne sait pas s'échauffer seul	0,5pts : S'échauffe de manière incomplète		1pt : Est capable de s'échauffer de manière générale		1,5pts : Est capable de s'échauffer de manière spécifique à l'activité		
<b>D5</b> S'approprier une culture sur 1,5pts	Maîtriser des connaissances sur l'activité et sur son règlement	Opt: Ne connaît aucune règle	0,5pts : Connaît une ou deux règles basiques de l'activité		1pt : Connaît les règles de l'activité en tant que pratiquant		1,5pts : Est capable de faire respecter les règles de l'activité aux autres pratiquants		

### CA 1 Attendus en fin de cycle

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- S'échauffer avant un effort.
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

### Compétences travaillées pendant le cycle

- Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.
- Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.
- Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.
- Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.
- Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.

### Repères de progressivité

- **Gestion de l'effort** : D'une dépense d'énergie inadaptée à une efficacité des actions par la mobilisation optimale de ses ressources.
- **Maîtrise technique** : D'une motricité usuelle à la stabilisation d'habiletés techniques, adaptées aux contraintes des épreuves sportives.
- **Adaptation du contenu de l'échauffement** : D'un contenu standard de l'échauffement à un contenu adapté au regard des caractéristiques de l'effort à réaliser. D'un échauffement standard à un échauffement régulé en fonction de ses ressentis.
- **Efficacité dans le rôle d'entraîneur** : De conseils standards à des conseils adaptés au camarade en fonction d'observations récurrentes le concernant et de l'interprétation de diverses informations.