

		Fiche d'évaluation – Longueur – Cycle 4				3ème
		A partir d'un élan étalonné de 8 à 12 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.				12 leçons de 1h
Champs d'apprentissage						
CA1 : Performance motrice maximale mesurable			Groupe d'activité : Activités athlétiques			
Elément à évaluer en EPS		Niveaux de maîtrise du socle				
		Insuffisante 10	Fragile 25	Satisfaisante 40	Très bonne 50	
D1 Développer sa motricité 14pts	Compétences techniques 8pts	Prendre de la vitesse grâce à une course d'élan efficace 2pts	Cours trop lentement, ne prends pas de vitesse, et/ou cours sur les talons, prends un élan trop long ou trop court. 0.5pts	Prends un peu de vitesse (Cours sans ralentir à la fin). 1pt	Cours sur l'avant des pieds, accélère progressivement et arrive vite. 1.5pts	Arrive à vitesse maximale sur des appuis très rythmés. 2pts
		Arriver à pleine vitesse à un endroit précis pour bondir efficacement avec la jambe d'appel 2pts	Arrive à plus de 40cm de la planche d'appel (devant ou derrière), piétine beaucoup, ralentis en approchant du sautoir 0.5pts	Arrive dans la zone d'impulsion (moins de 40cm) avec la bonne jambe d'appel, piétine un peu et ne ralentis pas. 1pt	Peut utiliser une marque de départ et arriver régulièrement dans la zone d'impulsion sans ralentir, ni piétiner, ne mords pas. 1.5pts	Utilise très efficacement une marque de départ à 25 ou 30 cm qu'il sait adapter selon ses besoins, arrive à pleine vitesse. 2pts
		Prendre une impulsion optimum 2pts	Je ne sais pas utiliser ma jambe d'appel pour me grandir, la durée de poussée est très brève je regarde le sol sous mes pieds 0.5pts	Je me grandis sur ma jambe d'appel, je m'élève en regardant loin devant moi 1pt	Je me détends complètement. Je sais lancer le genou de ma jambe libre. 1.5pts	Je sais soulever mes épaules et mes bras pour m'alléger 2pts
		Organiser sa suspension en l'air pour conserver son équilibre 1pt	Je reste figé en l'air en attendant de retomber (figé sur des positions diverses, en boule, tendu en l'air) Je perds complètement l'équilibre en l'air. 0.5pts	Je garde la tête droite, le corps reste passif. 0.25pts	Je prolonge la durée de l'extension avant de me grouper vers l'avant 0.5pts	Le temps d'extension est long, une attitude de grandissement visible (ciseaux possibles) 1pt
		Organiser sa réception au sol: se regrouper en projetant ses jambes vers l'avant 1pt	Je ne peux pas projeter les jambes et les bras vers l'avant. Je retombe vers l'arrière 0pt	Je regarde le point de chute. Je me reçois groupé pieds-fesses au sol mains vers l'avant. 0.25pts	J'avance les bras vers le point de chute. Je me reçois groupé pieds-fesses au sol, mains vers l'avant. 0.5pts	Je me projette au maximum les jambes bras vers le point de chute. 1pt
	Performances 6pts	Perf individuelle 3pts Filles	2.4m	2.7m	3m	3.3m
		Perf individuelle 3pts Garçons	3m	3.3m	3.7m	4m
D2 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.	
D3 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.	
D4 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	
D5 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.