

EVALUATION DEMI FOND (3X500m) EN PREMIERES

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|----------------|----------------|---|----------------|----------------|---|----------------|----------------|--|
| <p style="text-align: center;"><u>ATTENDUS DE FIN DE IERES</u></p> <p>-S'engager pour produire une performance maximale sur une série de courses à l'aide de techniques efficaces = Dimension Motrice</p> <p>-Persévérer, corriger ses erreurs= Dimension Méthodologique</p> <p>- Assurer le rôle d'entraîneur au sein de sa doublette pour que son partenaire progresse : Dimension Sociale</p> | <p style="text-align: center;"><u>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</u></p> <p>Le candidat réalise 3 courses C1,C2,C3 de 500m , récupération de 10 minutes entre chaque 500m, chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées en cours. Il peut réguler uniquement après C1. Les candidats courent sans montre, ni chrono mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m. Le temps cumulé compte pour 14 pts =70% de la note. <u>Tout au long du cycle</u> : l'aspect méthodologique pour 20% et social pour 10% seront évalués.</p> | | | | | | | | | | |
| <i>« Aspect moteur » :</i> | | | | | | | | | | | |
| POINTS AFFECTES | Eléments à évaluer | MAITRISE INSUFFISANTE | | | MAITRISE CORRECTE | | | MAITRISE SATISFAISANTE | | | |
| | | <u>Note / 14</u> | <u>Temps F</u> | <u>Temps G</u> | <u>Note / 14</u> | <u>Temps F</u> | <u>Temps G</u> | <u>Note /14</u> | <u>Temps F</u> | <u>Temps G</u> | |
| 14 points | Temps cumulé pour les trois 500m réalisés Exemple : une fille réalise 6mn54 sa note sera de 8/14 | 0.5 | 8.21 | 6.38 | 7 | 7.02 | 5.36 | 11 | 6.30 | 5.07 | |
| | | 1 | 8.20 | 6.35 | 7.5 | 6.58 | 5.31 | 11.5 | 6.26 | 5.03 | |
| | | 1.5 | 8.11 | 6.30 | 8 | 6.54 | 5.28 | 12 | 6.22 | 5.00 | |
| | | 2 | 8.02 | 6.25 | 8.5 | 6.50 | 5.24 | 12.5 | 6.18 | 4.59 | |
| | | 2.5 | 7.54 | 6.20 | 9 | 6.46 | 5.21 | 13 | 6.14 | 4.57 | |
| | | 3 | 7.46 | 6.15 | 9.5 | 6.42 | 5.18 | 13.5 | 6.10 | 4.55 | |
| | | 3.5 | 7.38 | 6.10 | 10 | 6.38 | 5.14 | 14 | 6.05 | 4.53 | |
| | | 4 | 7.30 | 6.05 | 10.5 | 6.34 | 5.10 | | | | |
| | | 4.5 | 7.23 | 6.00 | | | | | | | |
| | | 5 | 7.15 | 5.55 | | | | | | | |
| | | 5.5 | 7.12 | 5.50 | | | | | | | |
| | | 6 | 7.09 | 5.45 | | | | | | | |
| | | 6.5 | 7.05 | 5.40 | | | | | | | |
| <i>« Aspect méthodologique » : savoir s'entraîner.</i> | | | | | | | | | | | |
| 4 points | <p><u>Echauffement- récupération : 1pt</u> Respecter les principes permettant de se préparer et de gérer la réalisation d'une performance optimale.</p> <p><u>Quantité et qualité du travail : 3 pts</u> Respect et régulation de la stratégie de course annoncée. Persévérance et correction des erreurs.</p> | <p>0 pt</p> <p>-Echauffement inadapté sporadique ou proche de l'inactivité. -Récupération passive = Assis</p> <p>maxi 0,5</p> <p>-Présence aléatoire en cours sans CM -Subit le projet. Aucune stratégie respectée</p> | | | <p>0,5 pt</p> <p>-Echauffement progressif. Réalisation de gammes. -Récupération active après l'effort</p> <p>maxi 1,5</p> <p>-Présence régulière. -Tente des remédiations. -Stratégie respectée avec une régulation</p> | | | <p>1 pt</p> <p>-Echauffement complet avec repérage fin des allures projetées. -Récupération active après effort et préparation entre courses.</p> <p>maxi 3 pts</p> <p>-Présence régulière -Aménage son projet -Stratégie entièrement respectée</p> | | | |
| <i>« Aspect social » : travailler en duo</i> | | | | | | | | | | | |
| 2 points | Participer aux progrès du partenaire : assumer le rôle d'entraîneur. | <p>maxi 0,5</p> <p>- Travaille en autarcie ou fiche bâclée</p> | | | <p>maxi 1 pt</p> <p>-Recueil des résultats sans conseils</p> | | | <p>maxi 2 pts</p> <p>Encourage son partenaire et le conseille en utilisant les critères</p> | | | |