

HANDBALL 4ème

DÉMARCHE ET CHOIX DU PROJET EPS

CYCLE 4 -Séquence 2-

DIAGNOSTIC						
Dans le socle commun...	D	D1.4	D1.4	D1.4	D2	D3
	ES	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Coopérer et réaliser des projets	Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives.
En EPS ...	AFC	En situation d'opposition réelle et équilibrée : ● Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe ● Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force	En situation d'opposition réelle et équilibrée : ● Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe ● Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force	En situation d'opposition réelle et équilibrée : ● Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe ● Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force	Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre	Observer et co-arbitrer Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre
	CC	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en privilégiant un jeu rapide vers l'avant pour arriver en situation favorable de tir. En cas de repli défensif, s'organiser collectivement pour déstabiliser l'adversaire et ainsi se rapprocher du but grâce à un jeu de passe rapide et précis. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple valorisant et impliquant chaque élève de l'équipe et observer et conseiller/coacher des camarades pour qu'ils progressent. Co-arbitrer une rencontre et prendre des décisions pour faire respecter le règlement.				
	SE	Matches au temps à égalité numérique avec des équipes de niveau de compétences homogène en leur sein.				
	RO	LE PORTEUR Jouer rapidement vers l'avant pour tirer en situation favorable	LE NON PORTEUR Favoriser la progression rapide des attaques vers l'avant	LE DEFENSEUR Empêcher la progression des attaques adverses	LE PARTENAIRE S'organiser en équipe avec un projet de jeu simple	L'ARBITRE Co-arbitrer et prendre des décisions
Dépassé	Indicateurs	Décisif Avance vite et marque	Actif et efficace vers l'avant Appelle et reçoit le ballon en mouvement	Récupérateur Intercepte ou gagne le ballon pour son équipe	Leadeur et organisateur Projet de jeu rapide cohérent en attaque et en défense Communication	Impliqué et formateur Se déplace dans le terrain, siffle fort à bon escient, explique faute et réparation
Atteint	Indicateurs	Participatif Avance et tire	Actif et disponible Solution proche de l'action en appui ou en soutien	Actif et gênant Ralentit la progression	Participatif et applicateur Projet de jeu rapide cohérent en attaque et en défense	Impliqué et respecté Se déplace dans le terrain, siffle fort à bon escient, annonce faute et réparation
Partiellement atteint	Indicateurs	Suiveur Avance peu et perd le ballon	Actif mais non disponible Ne parvient pas à se démarquer ou trop loin	Intermittent Intervient parfois sur l'action proche	Participatif sans appliquer Projet de jeu élaboré mais non mis en œuvre	Concerné mais hésitant Se déplace, siffle mais se trompe parfois
Non atteint	Indicateurs	Fantôme Reste en retrait ou n'a pas le ballon	Inactif Marche ou reste immobile	Inactif Marche ou reste immobile	Fantôme Aucune proposition ni mise en œuvre	Timide Se déplace peu ou en retard, ne siffle pas assez fort ou en retard

BOXE FRANCAISE 4ème		DÉMARCHE ET CHOIX DU PROJET EPS				CYCLE 4 -Séquence 2-
DIAGNOSTIC						
Dans le socle commun...	D	D1.4	D1.4	D1.4	D2	D3
	ES	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Coopérer et réaliser des projets	Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives
En EPS ...	AFC	Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur	Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur	Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur	Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser	Observer et co arbitrer
	CC	Rechercher le gain d'un assaut en privilégiant l'enchaînement de techniques offensives et défensives variées tout en maîtrisant ses actions pour respecter le règlement et ses adversaires. Assumer et assurer les rôles d'arbitres et juges et intervenir avec efficacité et rapidité lors d'un engagement excessif. Observer et analyser les résultats pour établir une stratégie d'assaut (points forts, points faibles).				
	SE	Assaut de 3 reprises d'une minute 30 contre un partenaire de même niveau. Entre chaque reprise le tireur aura la possibilité d'avoir des conseils de son coach. Les assauts seront arbitrés par un arbitre qui applique le règlement et de 2 juges qui comptabilisent les touches valides.				
	RO	LE BOXEUR VICTORIEUX Gagner réglementairement	LE BOXEUR ATTAQUANT Enchaîner des techniques	LE BOXEUR DEFENSEUR	LE COACH	L'ARBITRE
Dépassé	Indicateurs	Gagne au moins 50% de ses assauts dans la meilleure poule	Enchaînements pieds/poings déclenchés au moment opportun et touchent deux cibles	Se protège et riposte	Observe et élabore une stratégie L'observation est de qualité et se porte à la fois sur le boxeur et son adversaire. Les conseils permettent au camarade de progresser.	Protocolaire et pédagogue L'arbitre gère l'assaut de façon optimale. Il parle et conseille les boxeurs avant de sanctionner.
Atteint	Indicateurs	Gagne au moins 50% de ses assauts dans sa poule	Enchaînements pieds/poings qui touchent au moins une cible	Se protège en restant à distance de touche	Observe et conseille Les observations sont plus fines et permettent de conseiller le camarade sur ses points forts et faibles. Les conseils permettent au camarade de progresser	Dynamique et fiable L'arbitre gère l'assaut et prend de bonnes décisions. Les déplacements sont réguliers et ne gênent pas les boxeurs.
Partiellement atteint	Indicateurs	Gagne moins de 50% de ses assauts dans sa poule	Enchaînement d'attaques pied/pied ou poing/poing Attaques isolées qui touchent ou qui ne sont pas contrôlées	Esquive en rompant la distance de touche	Observe et informe Conseille de temps en temps son camarade mais des difficultés pour observer avec justesse son camarade	Timide intermittent A du mal à prendre toutes les décisions
Non atteint	Indicateurs	Ne gagne pas d'assaut dans la moins bonne poule	Attaques isolées qui ne touchent pas	Ne se protège pas ou seulement avec sa garde	Inactif et inutile Coach absent, ne conseille pas son camarade	Inactif ou perturbateur Arbitre assis lors de l'assaut ou inactif.

RELAIS 4ème		DÉMARCHE ET CHOIX DU PROJET EPS				CYCLE 4 -Séquence 2-
DIAGNOSTIC		Elèves aux capacités physiques parfois mais sous-exploitées dans les activités athlétiques	Des capacités physiques pour certains mais un manque de connaissances techniques dans les activités athlétiques (travail de la foulée, attitude de course, etc).	Des capacités physiques pour certains mais des difficultés parfois à faire les bons choix tactiques et à les mettre en œuvre pour être efficace.	Elèves qui manquent parfois d'autonomie dans le travail et/ou qui ont parfois des difficultés à fonctionner seuls.	Elèves qui ressentent le besoin de se voir attribuer des missions ou rôles sociaux. Elèves demandeurs mais pas toujours rigoureux dans leurs rôles.
Dans le socle commun...	D	D1.4	D1.4	D1.4	D2	D3
	ES	Pratiquer des Activités Physiques Sportives ou Artistiques.	Pratiquer des Activités Physiques Sportives ou Artistiques.	Pratiquer des Activités Physiques Sportives ou Artistiques.	Coopérer et réaliser des projets	Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives.
En EPS ...	AFC	- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance...	- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance... - S'engager dans un programme de	- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance... - S'engager dans un programme de	- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif. - S'échauffer avant un effort.	- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur et juge de mesure,
	CC	En coopération avec d'autres élèves, concevoir un projet d'entraînement et tactique menant à la production d'une performance motrice maximale mesurable lors d'une course de reliai-vitesse au cours de laquelle les coureurs réalisent un départ en starting-blocks pour acquérir une vitesse de course optimale et se transmettent le témoin en déplacement, à vitesse optimale, dans une zone imposée. Assumer le rôle de jeune juge lors des épreuves de relais.				
	SE	A partir d'un départ commandé, réaliser une course de 2x50m OU 3x50m OU 4x50m avec départ starting-block et zone de transmission de 40m à 60m. L'indice de transmission est la différence entre l'addition des temps individuels et le meilleur temps réalisé en équipe, divisée par le nombre de transmissions, et indique le gain de temps moyen par charnière.				
	RO	LE RELAI EFFICACE	EFFICACITE AU DEPART	EFFICACITE DE LA TRANSMISSION	TRAVAIL D'EQUIPE	LE JEUNE ORGANISATEUR
Dépassé	Indicateurs	Indice de transmission de moins 0,3" et au-delà par charnière.	« L'explosif » La sortie des starts est plus dynamique. La poussée de la jambe avant est désormais complète et le redressement du corps plus tardif.	<u>Relai fluide</u> Les vitesses entre donneur et receveur sont accordées. Transmission sans se retourner avec signal sonore.	<u>Investi Leader</u> L'élève est investi dans le travail du groupe et ses décisions orientent souvent le travail du groupe d'athlètes.	<u>Impliqué et fiable</u> L'élève est investi dans son ou ses rôles sociaux et fournit des données fiables à ses camarades pour leur permettre de progresser ou lors du déroulement de l'épreuve.
Atteint	Indicateurs	Indice de transmission nul ou de moins 0,1" à moins 0,2" par charnière.	« Le Diesel » Sortie avec poussée faible et incomplète de la jambe avant. Redressement du corps peu de temps après la sortie des starts.	<u>Relai coordonné</u> La marque de départ ou la vitesse de départ du receveur n'est ou ne sont pas optimales. Le receveur ne se retourne plus pour recevoir le témoin mais place sa main dès le début	<u>Investi Suiveur</u> L'élève est investi dans le travail du groupe. Il suit le plus souvent les recommandations des autres.	<u>Impliqué</u> L'élève est investi dans son rôle mais manque parfois de précision dans les données recueillies et conseils formulés.
Partiellement atteint	Indicateurs	Indice de transmission nul Pas de gain / pas de perte de temps).	« Le placé » Maîtrise les temps du départ mais pas ou peu de poussée. Sortie lente des starts et redressement immédiat.	<u>Relai discontinu</u> La marque de départ ou la vitesse de départ du receveur n'est ou ne sont pas adaptées. Le receveur se retourne à de nombreuses reprises pour recevoir.	<u>Intermittent</u> L'élève s'investit ponctuellement et de façon irrégulière dans le travail de groupe.	<u>Intermittent</u> Investissement ponctuel avec des moments de relâchement et/ou d'inactivité dans son ou ses rôles.
Non atteint	Indicateurs	Indice de transmission positif	« Pas prêt » Ne maîtrise pas le placement dans les starts et ne connaît pas les temps du départ (A vos marques, prêt, top)	<u>Ralentissement très net observé</u> Le receveur organise toute sa course avec conservation du regard sur le donneur. Marques pas adaptées.	<u>Fantôme</u> L'élève ne participe pas au travail du groupe et le pénalise par ses absences d'investissement.	<u>Fantôme</u> Pas ou peu investi dans son ou ses rôles

DEMI-FOND 4ème		DÉMARCHE ET CHOIX DU PROJET EPS			CYCLE 4 -Séquence 1-
CONSTATS					
Dans le socle commun...	D	D1.4	D2	D3	D5
	ES	Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques	Réaliser des projets	Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives	Raisonner, imaginer, élaborer, produire
En EPS ...	AFC	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	Planifier et réaliser une épreuve combinée
	C	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses d'une durée différentes (3 et 15 minutes minimum) en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Comprendre et maîtriser les 2 allures de course et s'engager dans un projet optimal en lien avec ses capacités. A partir d'un tableau d'allure, établir un projet de performance à 1km/h près. Observer un partenaire pour l'informer sur sa course.			
	SE	Chaque élève réalise une course en continu entre 15min et 30min au choix, formalisée dans un projet annoncé à l'avance, à une vitesse régulière et optimale par rapport à ses capacités. Un observateur prélève les informations de course pour établir l'écart au projet.			
	RO	LE COUREUR Se dépasser pour réaliser la meilleure performance possible en lien avec ses capacités	LE PLANIFICATEUR Elaborer le meilleur projet de course possible en lien avec ses capacités	L'OBSERVATEUR Rendre compte avec précision de la course de son partenaire	LE COUREUR Utiliser des repères externes et internes pour réguler son allure
Expert	Indicateurs	Absolument performant Réussit le projet le plus difficile à 1km/h près <i>Echelle de fatigue à 5/5</i> (Essoufflement, rougeur, chaleur, pouls extrêmes)	Conscientieux et lucide Elabore le meilleur projet possible de manière complète	Multitâche Observe attentivement plusieurs coureurs Rend compte avec précision et soin	Intériorisé Utilise des repères externes et ressentis internes pour être parfaitement régulier Reproduit parfaitement les deux allures différentes
Professionnel	Indicateurs	Relativement performant Réussit le projet maximal en lien avec ses capacités à 1km/h près <i>Echelle de fatigue à 4/5 (essoufflement, rougeur, chaleur, pouls maximaux)</i>	Impliqué et cohérent Elabore un projet précis et réaliste de temps et de vitesse en lien avec ses capacités	Attentif et fiable Observe attentivement un coureur Rend compte avec précision et soin	Régulier et différencié Utilise principalement des repères externes pour être régulier tout au long de la course Allures différenciées de manière visible avec au moins 2 km/h d'écart
Amateur	Indicateurs	Modéré Court en continu mais ne fait pas les efforts optimaux pour réussir son projet (écart > 1km/h) <i>Echelle de fatigue à 2 ou 3/5</i> (Essoufflement, rougeur, chaleur, pouls modérés)	Imprecis Elabore un projet de course incomplet et/ou pas adapté à ses capacités	Attentif Observe attentivement un coureur Fait quelques erreurs Compte rendu illisible ou incomplet	Ponctuellement irrégulier et peu différencié Quelques écarts de régularité car n'utilise pas assez de repères Court à deux allures très proches et difficilement différenciables (moins de 2km/h d'écart)
Débutant	Indicateurs	Marcheur Marche à plusieurs reprises <i>Echelle de fatigue à 1/5</i> (pas d'essoufflement, rougeur, chaleur)	Insouciant Le projet est aléatoire ou absent	Distrait ou dissipé N'est pas attentif ni concentré Fait des erreurs	Totalement irrégulier et indifférencié Absence totale de régularité ET/OU Court toujours à la même allure