

Cycle 4	Classe : 5e	APSA : CrossFit	Nom et prénom :			
Attendus de fin de cycle		Compétences attendues	Descriptif de l'épreuve			
<p>AFC 1 : Gérer son effort et faire des choix pour réaliser la meilleure performance possible.</p> <p>AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation individuel et collectif.</p> <p>AFC 3 : Aider ses camarades et assumer des rôles sociaux.</p> <p>AFC 4 : S'échauffer avant un effort.</p>		<p>Effectuer un WOD avec un maximum d'intensité tout en respectant les standards des mouvements. Gérer son effort en fonction de ses capacités, tout en préservant un bon niveau technique sur l'ensemble des mouvements imposés.</p> <p>Comprendre les principes de l'échauffement et être capable de coacher/juger un athlète.</p> <p>Persévérer face à la difficulté de l'effort et se donner les moyens de réussir.</p>	<p>L'élève doit effectuer un WOD imposé avec un maximum d'intensité, tout en respectant les standards des différents mouvements. Être à l'écoute de son juge/coach durant toute la durée de l'exercice.</p> <p>L'élève doit être à l'aise dans les différents rôles : athlète, coach et juge.</p> <p>Il doit être capable d'expliquer les standards des mouvements et de décrire les muscles sollicités par ces exercices.</p>			
Éléments à évaluer			Niveaux de maîtrise			
Socle (domaines)	Compétences	Ce qu'il y a à apprendre	N1	N2	N3	N4
Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer.	CG1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.	<p>Mobiliser ses ressources et connaître ses capacités.</p> <p>Effectuer des mouvements corrects, respectant les standards techniques et sécuritaires.</p>	L'élève ne met aucune intensité dans son WOD.	<p>L'élève met peu d'intensité dans son WOD</p> <p>ou</p> <p>L'élève débute avec une intensité trop importante et a donc des difficultés à maintenir son effort tout au long du WOD.</p>	L'élève parvient à conserver une intensité conséquente tout au long du WOD, en accord avec ses capacités.	Parfaite gestion du WOD. Mise en place d'une stratégie efficace, permettant à l'élève de conserver une intensité optimale. L'élève est pleinement conscient de ses capacités.
			L'élève effectue des mouvements ne correspondant pas aux critères techniques et sécuritaires.	L'élève ne respecte pas toujours les critères techniques et/ou sécuritaires lorsqu'il effectue les différents mouvements.	L'élève respecte les critères techniques et sécuritaires lorsqu'il effectue les différents mouvements.	Les mouvements sont parfaitement réalisés. Ils répondent aux critères techniques et sécuritaires, et permettent à l'athlète d'être efficace.
Domaine 2 : Des méthodes et des outils pour apprendre.	CG2 : S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.	Savoir observer, juger et coacher un camarade.	L'élève n'est pas capable d'assumer le rôle de juge et/ou de coach.	L'élève assume les rôles de coach et de juge, mais présente des difficultés à faire respecter les standards à son athlète.	L'élève assume les rôles de coach et de juge, en parvenant à faire respecter les standards des mouvements à son athlète.	L'élève assume parfaitement son rôle de juge, en faisant respecter les différents standards à son athlète. Il aide et encourage tout au long du WOD.
Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen.	CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.	<p>Sens de l'effort.</p> <p>Connaître, respecter et faire respecter les standards des différents mouvements.</p>	L'élève ne fournit pas assez d'effort et manque d'implication dans son travail.	Investissement irrégulier au cours de la séquence.	Investissement satisfaisant et régulier au cours de la séquence.	L'élève fournit un effort conséquent et régulier tout au long de la séquence. Il persévère face à l'effort.
			L'élève ne connaît pas les standards des différents mouvements.	L'élève ne maîtrise pas l'ensemble des standards des différents mouvements.	L'élève connaît les différents standards des mouvements.	L'élève connaît parfaitement les standards des différents mouvements.
Domaine 5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine.	CG5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique.	Comprendre les principes d'un échauffement. Être capable d'identifier les muscles sollicités.	L'élève n'est pas capable d'expliquer les principes d'un échauffement efficace. Il n'est pas capable d'identifier les muscles sollicités par les différents mouvements.	L'élève comprend les grands principes d'un échauffement efficace, mais présente des difficultés à identifier les muscles sollicités.	L'élève comprend comment s'échauffer de manière efficace et est capable d'identifier les muscles sollicités.	L'élève est capable de mener un échauffement efficace. Il identifie parfaitement les muscles sollicités par les différents exercices.