

relais-vitesse 6ème

Critères		1- réaliser la meilleure performance possible individuellement		2- Indice de transmission	3- Technique de transmission	4- Occuper les rôles efficacement	5- Se préparer à l'effort
		40m départ arrêté Garçons	40m départ arrêté Filles	temps du relais - addition des deux temps individuels des relayeurs	gestuelle de transmission, position des coureurs dans le couloir, vitesse du coureur au moment de la transmission	Chronométreur et observateur/ coach	s'échauffer par petits groupes en respectant les principes de progressivité et continuité
Maîtrise insuffisante	★ ● ● ● ●	entre 8"01 et 8"50	entre 8"51 et 9"00	indice négatif	chute du témoin ou transmission hors zone	n'assume pas les rôles sociaux ou avec mauvaise volonté	Les deux principes ne sont pas respectés
Maîtrise fragile	★★ ● ● ●	entre 7"51 et 8"00	entre 8"01 et 8"50	entre 0"00 et 0"49	transmission à l'arrêt, gestuelle et placements dans le couloir imprécis	Chronométrage imprécis (plus d'1" d'écart avec celui du professeur). Observations vagues ou incomplètes, pas toujours exploitables.	Un seul des deux principes est respecté.
Maîtrise satisfaisante	★★★ ● ●	entre 7"01 et 7"50	entre 7"51 et 8"00	entre 0"50 et 0"99	récepteur en déplacement à la transmission (hanches de profil), gestuelle et placement corrects	Chronométrage correct (moins d'1" d'écart avec celui du professeur). Donne des informations précises à ses partenaires sur un critère donné.	Les deux principes sont respectés
Très bonne maîtrise	★★★★ ●	7"00 et moins	7"50 et moins	1" et plus	récepteur en course (hanches « de face ») gestuelle et placement précis	Chronométrage précis (moins de 0"5 d'écart). Utilise ses observations pour conseiller ses partenaires.	Idem + gammes et échauffement articulaires adaptés à l'activité
Domaines du Socle		D1-4 « MOTRICITE »				D3- « CITOYENNETE »	D4- « SANTE »
Attendus de fin de cycle (programmes EPS)		A1- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite				A4- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur	
Compétences travaillées (programmes EPS)		CT1c- Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente				CT3a-Assumer les rôles sociaux spécifiques aux APSA	CT4b- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie