

TEMPS CUMULE 3 X 500 M REALISES
PERFORMANCE 14 / 20

Projet de l'élève				Note de Performance /14
1 ^{er} 500m :	2 ^{ème} 500m :			
Réalisation de l'élève				
1 ^{er} 500m :	2 ^{ème} 500m :	3 ^{ème} 500m :	Tps cumulé :	

ECART AU PROJET 03/20

1 ^{er} Ecart :	2 ^{ème} Ecart :		Ecarts en sec cumulés :	Note Ecart au projet /3
----------------------------	-----------------------------	--	-------------------------------	--

PREPARATION - RECUPERATION 03/20

0 PTS	1.5 PTS	3 PTS	Note Prépa - Récup /3
-------	---------	-------	--------------------------------------

NOTE :/20 →/15

+ CMS :/5

=

NOTE FINALE :/20

Nom Prénom élève :

.....

Classe :

PERFORMANCE / 14 points

NIVEAU 3 NON ACQUIS			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3					
TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS
11.01	0.7	8.50	7.56	7	5.37	6.17	11.2	4.40
10.47	1.4	8.19	7.38	7.7	5.24	6.03	11.9	4.34
10.23	2.1	7.50	7.20	8.4	5.14	5.55	12.6	4.29
10.01	2.8	7.29	7.03	9.1	5.05	5.47	13.1	4.24
9.47	3.5	7.04	6.47	9.8	4.56	5.41	14	4.19
9.26	4.2	6.44	6.31	10.5	4.48			
9.06	4.9	6.27						
8.49	5.6	6.10						
8.32	6.3	5.53						

ECART AU PROJET / 3 Points

NIVEAU 3 NON ACQUIS		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3			
NOTE /3	Écart en secondes	NOTE /3	Écart en secondes	NOTE /3	Écart en secondes
0.3	20	1,5	9	2.4	4
0.6	16	1,8	7	2.7	3
0.9	13	2.1	5	3	2
1.2	11				

PREPARATION ET RECUPERATION / 3 Points

NIVEAU 3 NON ACQUIS	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3	
Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m.
0 point	1.5 point	3 points

CMS / 5 points		NIVEAU 3 NON ACQUIS	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3
Savoir s'échauffer	/ 1pt		
Connaissance de soi et de ses limites dans l'activité	/ 1 pt		
Investissement pour progresser	/ 1 pt		
Aider Observer	/ 1 pt		
Comportement de plus en plus autonome	/ 1pt		

TEMPS CUMULE 3 X 500 M REALISES PERFORMANCE 14 / 20				
Projet de l'élève				Note de Performance /14
1 ^{er} 500m :	2 ^{ème} 500m :			
Réalisation de l'élève				
1 ^{er} 500m :	2 ^{ème} 500m :	3 ^{ème} 500m :	Tps cumulé :	
ECART AU PROJET 03/20				
1 ^{er} Ecart :	2 ^{ème} Ecart :		Ecarts en sec cumulés :	Note Ecart au projet /3
PREPARATION - RECUPERATION 03/20				
0 PTS	1.5 PTS	3 PTS	Note Prépa - Récup /3	

NOTE :/20 →/15

+ CMS :/5

=

NOTE FINALE :/20

PERFORMANCE / 14 points								
NIVEAU 4 NON ACQUIS			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4					
TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS
10.50	0.7	8.05	7.20	7	5.14	5.55	11.2	4.29
10.20	1.4	7.38	7.03	7.7	5.05	5.47	11.9	4.24
9.50	2.1	7.11	6.47	8.4	4.56	5.41	12.6	4.19
9.24	2.8	7.49	6.31	9.1	4.48	5.35	13.1	4.15
8.59	3.5	6.28	6.17	9.8	4.40	5.30	14	4.10
8.37	4.2	6.10	6.03	10.5	4.34			
8.15	4.9	5.53						
7.56	5.6	5.37						
7.38	6.3	5.24						
ECART AU PROJET / 3 Points								
NIVEAU 4 NON ACQUIS			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4					
NOTE /3	Écart en secondes		NOTE /3	Écart en secondes		NOTE /3	Écart en secondes	
0.3	20		1,5	9		2.4	4	
0.6	16		1,8	7		2.7	3	
0.9	13		2.1	5		3	2	
1.2	11							
PREPARATION ET RECUPERATION / 3 Points								
NIVEAU 4 NON ACQUIS			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4					
Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.			Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.			Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m.		
0 point			1.5 point			3 points		
CMS / 5 points				NIVEAU 4 NON ACQUIS		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4		
Echauffement et récupération autonomes et adaptées				/ 1 pt				
Investissement dans la construction d'un projet personnel				/ 2 pts				
Tenue des différents rôles sociaux				/ 1 pt				
Comportement autonome et responsable				/ 1 pt				