

JUDO – 6^{ème} – CYCLE 3

Attendus de fin de cycle :	Dans le cadre d'affrontements aménagés n'excédant pas 1'30, s'engager dans un rapport d'opposition, où l'entraide permet l'exploitation des principes d'équilibre-déséquilibre, en préservant l'intégrité affective et physique des deux protagonistes. Assurer les rôles nécessaires au bon fonctionnement de l'affrontement à l'aide de règles simplifiées.				
Domaines de compétences	Attendus par domaine de compétence	INSUFFISANT	FRAGILE	SATISFAISANT	TRES BON
D1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	S'engage avec ses ressources pour réaliser une performance.	perd tous ses combats	gagne 1 / 3 si poule de 4 et 1 / 4 si poule de 5	gagne 2 / 3 si poule de 4 et 2 ou 3 / 4 si poule de 5	gagne tous ses combats 3 / 3 si poule de 4 et 4 / 4 si poule de 5
	Saisie efficace pour contrôler et déplacer l'adversaire.	N'arrive pas à saisir son adversaire et subit le combat.	Saisie aléatoire avec placement jambe inversé et déplacement côté revers.	Les 2 mains sont bien placées avec la jambe avancée côté bras revers. Déplace parfois l'adversaire côté main revers, mais plus généralement côté manche.	Les 2 mains sont bien placées avec la jambe avancée côté bras revers. Va chercher manche en 1er et déplace l'adversaire côté manche.
	Utilise des principes techniques variés pour déséquilibrer l'adversaire: pousser / tirer / supprimer un appui.	aucun placement, pas de déséquilibre.	Essaye de se placer et de déséquilibrer mais problème de coordination entre l'action du haut du corps et celle des jambes.	attaque directe avec un placement précis et un bon déséquilibre.	Fait réagir son adversaire par une technique dans une direction et enchaîne de l'autre côté pour exploiter le déséquilibre. Principe d'action-réaction
D2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, des méthodes et outils pour apprendre	Comprend la différence entre opposition et coopération pour progresser dans l'activité.	Aucune distinction entre coopération et opposition	Travaille correctement mais manque de coopération dans les apprentissages: peur de blesser son partenaire ou de chuter. En opposition bloque en mettant les bras.	Travaille en parfaite coopération avec son partenaire pour réaliser les techniques, mais le rôle de Uke est moins bien réalisé: manque de tonicité due à l'appréhension de la chute. Opposition réelle mais bloque légèrement par crainte de la chute.	Travaille en parfaite coopération avec son partenaire pour réaliser les techniques: en tori, cherche à réaliser la technique en respectant les consignes de sécurité, en uke, attitude ferme pour mettre en valeur les actions de tori. Opposition réelle mais raisonnée.
D3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Assume la responsabilité de juge, d'arbitre.	ne connaît pas les règles et les différents termes et ne sait pas gérer un combat.	manque d'assurance dans son rôle d'arbitre et les termes sont mal maîtrisés.	connaît les différents termes d'arbitrage mais se trompe quelques fois.	placement parfait et terme approprié à chaque action.
D4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en toute sécurité	Connaître et appliquer le plan d'un échauffement efficace et adapté à l'activité :	L'élève ne s'échauffe pas.	L'élève s'échauffe partiellement : le plan est globalement respecté mais, dans chaque partie, certains exercices sont oubliés.	L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés mais leur réalisation manque encore d'application (position du corps, nombre de répétitions ou durée de maintien par exemple)	L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés avec application (bonnes positions) et en quantité suffisante.
D5 S'approprier une culture physique sportive et artistique	Connaît et utilise le vocabulaire spécifique.	ne connaît pas les différents termes de base, ni le nom des techniques..	connaît partiellement les différents termes, confond les noms des techniques.	connaît les différents termes: rei, hajime, matte, randori et quelques noms des techniques.	connaît les différents termes: rei, hajime, matte, randori et les noms des techniques apprises.

JUDO 6° - SITUATION DE REFERENCE

- Poules de 4 à 5 élèves de niveau et poids proches
- Combats d'une minute 30
- Arbitrage réalisé par un élève
- Possibilité de réaliser les combats en 2 parties : 1ère moitié l'un des 2 adversaires pendant que l'autre défend puis, inversion des rôles.