Pentabond – Niveau 4 (Terminale)

Pentabond • Terminale

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Enchaînement des cinq bonds avec impulsion	Enchaîne les cinq bonds avec une alternance maîtrisée des appuis, sollicite un pair pour valider son placement si un bond semble défaillant 1 point	Enchaîne les cinq bonds avec efficacité et explique après la tentative la logique de ses choix d'impulsion en lien avec sa performance mesurée 2 points	Enchaîne les cinq bonds en régulant seul et en temps réel chaque impulsion pour produire une performance maximale et reproductible 3 points	Enchaîne les cinq bonds avec une maîtrise experte et anticipatrice, optimise chaque tentative en fonction des données de mesure et coache ses pairs 5 points
Analyse de la distance totale et du rythme des bonds	Compare ses résultats de mesure à ses tentatives précédentes avec l'aide d'un pair et identifie les bonds les plus déterminants pour la distance 1 point	Analyse après chaque tentative la relation entre son rythme de bonds et la distance obtenue, et formule des hypothèses d'amélioration pour la suivante 2 points	Ajuste seul sa stratégie d'enchaînement entre chaque tentative à partir des données de mesure, et progresse de façon autonome et continue 3 points	Anticipe un plan de performance personnalisé, exploite les données de mesure avec expertise et partage ses analyses pour faire progresser le groupe 5 points
Ajustement de l'impulsion et de l'équilibre entre les bonds	Identifie après la tentative les bonds déséquilibrés, constate les pertes de vitesse et intègre les retours d'un pair pour corriger la tentative suivante 1 point	Explique après chaque tentative les causes des déséquilibres et formule des propositions d'ajustement précises et applicables immédiatement 2 points	Régule en temps réel l'impulsion et l'équilibre de façon autonome sur l'ensemble de l'enchaînement, avec une reproductibilité élevée 3 points	Anticipe les ajustements, transforme son profil moteur de façon experte et partage ses stratégies d'optimisation pour élever le niveau du groupe 5 points
Rôle d'observateur et mesure de la distance	Mesure la distance et consigne les résultats avec fiabilité, formule des observations	Mesure, consigne et restitue une analyse structurée à son partenaire, avec des pistes	Observe, mesure et conseille seul avec un haut niveau de précision, en adaptant ses	Dirige le protocole d'observation du groupe, produit des analyses expertes différenciées et devient

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	factuelles sur le rythme des bonds de son partenaire 1 point	d'amélioration hiérarchisées et argumentées 2 points	retours aux besoins spécifiques de chaque partenaire 3 points	la ressource principale pour faire progresser l'ensemble de la classe 5 points