

Référentiel d'évaluation Bac Professionnel		
Lycée		
Champ d'apprentissage n°1		
APSA :		Demi - fond

Principe d'évaluation :

Deux moments d'évaluations sont prévus :

- Les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points
- Les deux AFLP évalués au titre des ALFP 3 et 4 sont retenus par l'enseignant parmi les 4 possibles selon le champ d'apprentissage. Ils sont évalués au fil de la séquence sur 8 points. La répartition des points est au choix de l'élève.

Éléments évalués :

- AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement

Principes de passation de l'épreuve :

Le candidat réalise 3 courses de 500m, la récupération est de 10 minutes maximum entre chaque course. Les courses se font sans montre, ni chronomètre. Le temps de passage aux 250 m est annoncé.

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de quinze à vingt minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury

L'élève annonce une estimation de la moyenne de ses 3 performances sur 500m.

Points choisis AFLP	Degré 1				Degré 2			Degré 3				Degré 4		
<b>Points Filles Garçons</b>	<b>0.20</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>0.8</b>	<b>1</b>	<b>1.25</b>	<b>1.5</b>	<b>1.75</b>	<b>2</b>	<b>2.2</b>	<b>2.4</b>	<b>2.6</b>	<b>2.8</b>	<b>3</b>
	12.00	11.00	10.20	9.40	9.00	8.20	7.42	7.20	6.58	6.36	6.21	6.07	5.54	5.41
	8.35	7.42	7.06	6.41	6.25	6.09	5.53	5.33	5.13	4.54	4.41	4.33	4.25	4.18
<b>AFLP1 :</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. Temps cumulé pour les 3x500m réalisés <b>Note sur 7 points</b>	L'élève fournit des efforts de faible intensité qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance, il st peu essoufflé ou alors il s'arrête pour marcher.				L'élève s'engage dans l'effort mais mobilise ses ressources de façon inappropriée. Les performances sont irrégulières, il réalise des performances			L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance				L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant possible.		
	0.5 point		1 point		1.5 points		2 points	2.5 points		3 points		3.5 points		4 points

<b>AFLP2 :</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. <b>Note sur 5 points</b>	Motricité inappropriée -Appuis frénateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance	Motricité peu efficace -Appuis avec écrasement visible -Foulée sans amplitude. -Manque de gainage, buste penché vers l'avant. -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes)	Motricité efficace -Appuis tonics, genoux hauts - Foulée recherchant le cycle avant. -Gainage, buste droit -Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées - Gestion énergétique basée sur une répartition homogène	Motricité efficiente -Appuis dynamiques sans dégradation -Foulée en cycle avant. -Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps -Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui -Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélérations opportunes)
	0 point -----1 point	1,5 points ----- 2,5 points	2,5 points ----- 4 points	4 points ----- 5 points
<b>AFLP3 :</b> Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète.	Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative.	Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.	Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant.
<b>AFLP4 :</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	Estimation supérieure à 11 secondes	Estimation comprise entre 7 et 11 secondes	Estimation comprise entre 4 et 7 secondes	Estimation égale ou inférieure à 4 secondes

<b>Points choisis AFLP</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>2</b>	0.5	1	1.5	2
<b>4</b>	1	2	3	4
<b>6</b>	1.5	3	4.5	6