

Champs 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 AFLP 3 et 5 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.

Modalités :

- AFLP 3 retenu par l'enseignant : Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.
- AFLP 5 retenu par l'enseignant : Assurer la prise en charge de sa préparation et celle d'un groupe de façon autonome pour produire la meilleure performance possible (**échauffement et récupération entre les courses**).
- En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenues avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).
- Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

DESCRIPTION DE L'EPREUVE

L'élève réalise une épreuve de 3 x 500 m en recherchant la meilleure performance cumulée possible.
 Les élèves courent sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué au 250 m.
 L'élève doit donner un projet de temps sur les deux premiers 500 m (le premier donné après l'échauffement et le deuxième après sa première course).

AFLP1	Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4	
Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. sur 5pts PERFORMANCE Temps cumulé des 3 courses NOTE sur 3 points	L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance 0,5 à 1			L'élève mobilise des ressources de façon irrégulière et/ou inappropriées 1,5 à 2			L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance. 2,5 à 3				L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant à l'instant T 3 à 4	
	Voir le tableau de performance ci-dessous.											
AFLP2	L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal.			L' élève crée de la vitesse mais la conserve peu.			L'élève crée sa vitesse utile et la conserve.				L'élève crée et conserve sa vitesse maximale utile.	
Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance. NOTE sur 5 points Ecart au projet	Haut du corps crispé, pas d'action de bras , ses appuis sont lourds. L'élève ne tient pas compte du temps annoncé au 250 m. L'écart au projet est important.			Peu d'actions des bras, foulées et respiration irrégulières. Pas de régulation au 250 m. L'écart au projet se réduit un peu.			Haut du corps relâché, foulée dynamique, maîtrise d'une allure, expiration efficace. Prise en compte du temps annoncé au 250 m pour réguler son allure. L'écart au projet est faible.				Attitude de course efficace, rôle des bras, appuis dynamiques. Tient compte du temps annoncé au 250 m et régule son allure. L'écart au projet est identique ou très proche.	
Somme des écarts sur les 2 premières courses	0,25	0,5	0,75	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
	16"	14"	12"	10"	9"	8"	7"	6"	5"	4"	3"	2"

2 AFLP à choisir parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6				
AFLP 3 Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	L'élève part sur une allure de course inadaptée à son projet. Accélère ou ralentit.	L'élève méconnaît ses allures de course. Il surestime ou sous-estime ses qualités physiques.	L'élève connaît ses allures de course qu'il reproduit régulièrement pour réaliser son projet.	L'élève adapte ses allures en fonction des conditions du jour pour mener à bien son projet.
	Il fait preuve d'une persévérance limitée lors de l'effort.	Il se décourage rapidement face à la difficulté.	Il accepte spontanément la répétition des efforts.	Il persévère face à l'effort.
	Repères d'évaluation			
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation et celle d'un groupe de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	L'élève fait un échauffement globale et rapide. Il ne propose aucune récupération active entre les courses.	L'élève hésite dans la réalisation de son échauffement qui reste approximatif. Sa récupération entre les courses se résume à de la marche.	L'élève organise sa préparation de façon efficace. La récupération reste encore succincte (certains aspects sont encore réalisés sans approfondissement).	L'élève se prépare activement et spontanément de manière générale et spécifique.
	Il est centré sur lui.	Il assure un rôle succinct de partenaire d'entraînement.	Il sait prendre en charge un échauffement sur un groupe réduit et être un partenaire actif.	Il a une routine de récupération active entre chaque course. Il, motive ses partenaires et donne des conseils pertinents.
	Repères d'évaluation			
	Repères d'évaluation			

Points AFLP 3 et 5 en fonction du choix de l'élève	/ 2 points	0 - 0,5	1	1,5	2
	/ 4points	0 - 0,5	1,5	2,5	4
	/6 points	0 - 0,5	2	4	6

BARÈME BAC 3 X 500 m

Cumul des 3 temps	Barème	Cumul des 3 temps
FILLES	Note sur 3 points	Garçons
5'41"	3	4'18"
5'47"	2,9	4'21"
5'54"	2,8	4'25"
6'	2,7	4'29"
6'07"	2,6	4'33"
6'14"	2,5	4'37"
6'21"	2,4	4'41"
6'28"	2,3	4'45"
6'36"	2,2	4'54"
6'47"	2,1	5'03"
6'58"	2	5'13"
7'09"	1,9	5'23"
7'20"	1,8	5'33"
7'31"	1,7	5'43"
7'42"	1,6	5'53"
8'01"	1,5	6'01"
8'20"	1,4	6'09"
8'40"	1,3	6'17"
9'	1,2	6'25"
9'20"	1,1	6'33"
9'40"	1	6'41"
10'	0,9	6'49"
10'20"	0,8	7'06"
10'40"	0,7	7'24"
11'	0,6	7'42"
11'20"	0,5	8'
11'40"	0,4	8'17"
12'	0,3	8'35"