

Type d'établissement	LYCEE PROFESSIONNEL	Nom de l'établissement	LOUIS BLERIOD	N° RNE	0130033R
----------------------	------------------------	------------------------	---------------	--------	----------

N° Département	13	Ville	MARIGNANE	Réseau	LA NERTHE
----------------	----	-------	-----------	--------	-----------

Champ d'apprentissage N°1 : « »

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance, établir et dépasser un record personnel.

APSA support : **3X500m**

Principe d'élaboration de l'épreuve

Situation d'évaluation de fin de séquence :

Le candidat doit réaliser la meilleure performance possible sur une série de 3 fois la distance de 500m avec 10mn de récupération maximum entre les séries.
Le candidat doit prévoir sa performance avec un écart le plus petit possible.

Situation d'évaluation au fil de la séquence :

AFLP3 : Analyse de ses performances
AFLP 5 : Echauffement spécifique

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

NOM :

AFLP 1	« Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. »	AFLP 1 décliné dans l'APSA	Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 500m en gérant son effort de sorte de le reproduire 3 fois.				
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Note sur 7 points :	L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance	L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée		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 à l'instant T.	
	0 point ----- 1 point	1 point ----- 2 points		2,5 points ----- 3 points		3,5 points ----- 4 points	
Performance sur 3 points	Temps cumulés	0.5 point	1 point	1.5 points	2 points	2.5 points	3 points
	Temps filles	9.40	8.50	8	7.10	6.20	5.30
	Temps garçons	7.30	6.50	6.10	5.30	4.50	4.10

AFLP 2	« Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible »	AFLP 2 décliné dans l'APSA	Compétence attendue : La technique de course est efficace et économe en énergie.			
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2		Degré 3		Degré 4
5 points	La motricité est peu efficace. Il peut créer la vitesse, mais il l'entretient insuffisamment pour être efficace. Les forces produites, souvent mal orientées, manquent d'efficacité dans leur transmission sur le centre de gravité.	La motricité est peu efficace. Il peut créer la vitesse, mais il l'entretient insuffisamment pour être efficace. Les forces produites, souvent mal orientées, manquent d'efficacité dans leur transmission.		La motricité devient efficace. Il crée et entretient la puissance en mobilisant intentionnellement des techniques efficaces.		La motricité devient efficace (efficace et économe), fluide et intégrée. Il connaît plusieurs techniques et choisit les plus efficaces en fonction de ses ressources Il crée des forces puissantes coordonnées et accélérées. Il diminue les facteurs limitant l'efficacité propulsive
	0 point ----- 0,5 point	1 point ----- 2 points		2,5 points ----- 4 points		4,5 points ----- 5 points

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

NOM :

Seuls deux AFLP seront retenus par l'équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement. L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP : 4/4, 2/6 ou 6/2. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP. (Conseil : Pour une notation sur 2 points appliquer un coefficient de 0,5, pour une note sur 6 points appliquer un coefficient de 1,5. Coefficient au choix de l'élève).

AFLP n° 3	« Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser. »	AFLP décliné dans l'APSA	Compétence attendue : L'élève prend en compte ses performances passées afin d'optimiser son projet.	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Analyse de ses performances	L'élève agit spontanément sans référence à une expérience précédente. Il adapte peu son projet.	L'élève reste confus et peu lucide sur les paramètres à utiliser pour améliorer sa performance. Il adapte son projet, mais pas toujours de façon pertinente.	L'élève prélève les indices signifiants sur ses prestations antérieures pour modifier ses actions futures. Il adapte régulièrement son projet à bon escient.	L'élève analyse ses prestations antérieures et envisage plusieurs alternatives d'actions pour progresser. Il est capable d'adapter son projet en cours d'action/d'épreuve pour progresser.
Notation : entourez le coeff : 0.5 ou 1 ou 1.5	1	2	3	4

AFLP n°5	« Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible »	AFLP décliné dans l'APSA	Compétence attendue : Connaître en mettre en place les principes d'un échauffement spécifique efficace.	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Echauffement spécifique	L'élève assure difficilement sa propre préparation qui reste globale et rapide. Il est centré sur lui.	L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de la préparation qui reste approximative. Il assure sans aide réelle son rôle de guide et/ou partenaire d'entraînement.	L'élève organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. Il sait guider un groupe réduit et être un partenaire d'entraînement actif.	L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité. Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe et d'un partenaire.
Notation : entourez le coeff : 1.5 ou 1 ou 0.5	1	2	3	4

Joindre si possible les outils de recueils de données.