

Etablissement : Lycée Vaclav-Havel de Bègles

**Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :**

Hétérogénéité concernant leur niveau de pratique. Peu ou pas de pratique extra-scolaire. Niveau de condition physique moyen, voir médiocre.

**Objectifs prioritaire :**

Souci de sa condition physique (sport= effort = santé )

Autonomie dans la pratique (méthodologie d'entraînement pour pratiquer sans risque, règles à mettre en place pour une pratique individuelle ou collective)

**Modalités de travail à privilégier :**

Impliquer les élèves dans les apprentissages et dans l'organisation de la séance.

Répéter les situations d'apprentissage pour progresser.

Se dépasser physiquement.

**Matériel :**

Anneau goudronnée de 200m avec 4 couloirs.

**CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée**

**AFP1 et 2 :**

- Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

**AFLP3 et 4 :**

- Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.
- Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours

**AFLP 5 :**

- Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la performance possible.

**APSA retenue : 800 m**

Temps d'apprentissage : 9 séances de 2 heures

**Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l'APSA**

**AFL 1 – 2 – 3 et 5 pour les Terminales MMV**

**AFL 1 – 2 – 4 et 5 pour les Terminales BIT**

**Etre capable de courir 800m en un temps optimal en sachant gérer son effort sur les 4 tours.  
Maîtriser les paramètres de l'échauffement, la gestion de course et la récupération.  
S'engager et s'impliquer pour soi et les autres pour progresser et pratiquer en toute sécurité.**

## Situation d'évaluation de fin de séquence :12points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 1												
Evaluation sur une course de 800m en sachant répartir son effort sur l'enchaînement des deux 400m afin d'établir la meilleure performance possible. Carnet d'entraînement à compléter durant le cycle servant de référence à chaque séance.(temps de courses, pulsations, sensations) Travail en binôme afin d'observer et corriger si besoin son partenaire pour progresser.												
Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation											
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4					
	0.5 pt	1pt	1pt	2pts	2pts	3pts	3pts	4pts				
<b>AFLP 1 évalué/ 7 points</b>  Produire et répartir lucidement ses efforts pour gagner ou battre un record.	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant à l'instant T.</li> </ul>					
<b>Différence entre le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 400m/ 4points</b>	18'' à 10''	9'' à 0''	18'' à 10''	9'' à 0''	18'' à 10''	9'' à 0''	18'' à 10''	9'' à 0''	18'' à 10''	9'' à 0''		
<b>3 points</b> de performance à partir d'un barème établissement.	0.5-----1pt		1pt-----1.5pt		1.5pt-----2pts		2pts-----3pts					
F	5'06	à	4'36	4'35	à	3'55	3'54	à	3'34	3'33	à	3'13
G	4'14	à	3'41	3'40	à	3'05	3'04	à	2'44	2'43	à	2'24

<b>AFLP 2 évalué</b>  Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible  <b>5 points</b>	<b>La motricité est désordonnée.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu d'intention de course</li> <li>• Action propulsive inefficace</li> <li>• L'élève ne trouve pas son allure par manque de concentration.</li> </ul>	<b>La motricité est peu efficace.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irrégularités techniques dans son placement, sa foulée. (pas assez rasante ou incomplète)</li> <li>• Foulée encore crispée mais l'allure est plus régulière.</li> </ul>	<b>La motricité devient efficace.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique spécifique appropriée .</li> <li>• Action propulsive efficace, foulée de ½ fond.</li> <li>• Trouve son allure et cherche à la maintenir.</li> </ul>	<b>La motricité devient efficiente (efficace et économe), fluide et intégrée.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bon placement en course, fluide et efficace.</li> <li>• A l'écoute des consignes techniques pour progresser.</li> <li>• Volonté permanente d'améliorer ses performances</li> <li>• Capable d'accélérer sur le dernier tour</li> </ul>
	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 sur deux AFL entre la 3, 4 et 5

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.

Choix	AFL X	AFL Y
1	6pts	2pts
2	4pts	4pts
3	2pts	6pts

AFLP 3 évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fait sa séance sans aucune analyse sur son travail.</li> <li>• Pas de réel projet, fiche d'entraînement non tenu.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Application irrégulière des consignes techniques.</li> <li>• Par les données de sa fiche, l'analyse de son projet de course, n'est pas toujours pertinent.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève utilise ses sensations passées pour une meilleure analyse de sa performance.</li> <li>• Utilise sa fiche comme référence utile à progresser</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève possède une bonne analyse sur ses temps de passage et sa performance.</li> <li>• Fiche complète avec les temps les pulsations cardiaques et sensations de chaque séance.</li> </ul>	
	07.5	1.5	1.75	3	3	4.5	4.75	6pts
	0.5	1	1	2	2	3	3pts	4pts
0.25	0.5	0.5	1	1	1.5	1.5pt	2pts	

AFLP 4 évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	<b>Chronométrateur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps de passage non donnés</li> </ul> <b>Coach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pulsations prises sont approximatives.</li> <li>• Aucun échange sur la prestation de l'autre</li> </ul>		<b>Chronométrateur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps de passage donnés mais sans consigne</li> </ul> <b>Coach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prises de pulsations correctes</li> <li>• Début d'échange sur la prestation de chacun</li> </ul>		<b>Chronométrateur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps de passage audibles avec indications utiles sur la course</li> </ul> <b>Coach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prises de pulsations après et 2'après</li> <li>• Capable d'analyser la régularité ou pas de son camarade afin de s'améliorer</li> </ul>		<b>Chronométrateur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps de passage audibles en donnant des indications précises sur l'avance ou le retard.</li> </ul> <b>Coach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilise bien les pulsations pour gérer sa récupération</li> <li>Capable de donner des conseils techniques sur la foulée ou la gestion des tours.</li> </ul>	
	0.75	1.5	1.75	3	3	4.5	4.75	6pts
	0.5	1	1	2	2	3	3	4pts
	0.25	0.5	0.5	1	1	1.5	1.5	2pts

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas concerné par sa prestation et celle de son binôme.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève assure difficilement son propre échauffement qui reste globale et rapide</li> <li>• Subit la séance sans se sentir concerné</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investissement irrégulier</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de son échauffement qui reste approximative</li> <li>• Il assure sans aide réelle son rôle de guide et/ou partenaire d'entraînement</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève montre de l'intérêt à sa prestation et celle de son binôme.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève organise son échauffement en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.</li> <li>• Capable de s'investir pour bonifier sa performance et celle de son binôme.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève assume ces rôles en prenant des initiatives.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité.</li> <li>• Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe ou de son partenaire.</li> </ul>	
	0.75	1.5	1.5	3	3	4.5	4.5pts	6pts
	0.5	1	1	2	2	3	3pts	4pts
	0.25	0.5	0.5	1	1	1.5	1.5pt	2pts

---

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	

