

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.

<p>CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée</p>	<p>AFP1 et 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>AFLP3 et 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser. • Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours 	<p>AFLP 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l'APSA</p> <p>AFL 1 – 2 – 3 et 5 pour les Terminales MMV</p> <p>AFL 1 – 2 – 4 et 5 pour les Terminales BIT</p>	<p>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.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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										
AFLP 1 évalué/ 7 points Produire et répartir lucidement ses efforts pour gagner ou battre un record.	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant à l'instant T. 											
Différence entre le 1^{er} et 2^{ème} 400m/ 4points	18''	à	10''	9''	à	0''	18''	à	10''	9''	à	0''	18''	à	10''	9''	à	0''
3 points 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						

AFLP 2 évalué Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible 5 points	La motricité est désordonnée. <ul style="list-style-type: none"> • Peu d'intention de course • Action propulsive inefficace • L'élève ne trouve pas son allure par manque de concentration. 	La motricité est peu efficace. <ul style="list-style-type: none"> • Irrégularités techniques dans son placement, sa foulée. (pas assez rasante ou incomplète) • Foulée encore crispée mais l'allure est plus régulière. 	La motricité devient efficace. <ul style="list-style-type: none"> • Technique spécifique appropriée . • Action propulsive efficace, foulée de ½ fond. • Trouve son allure et cherche à la maintenir. 	La motricité devient efficiente (efficace et économe), fluide et intégrée. <ul style="list-style-type: none"> • Bon placement en course, fluide et efficace. • A l'écoute des consignes techniques pour progresser. • Volonté permanente d'améliorer ses performances • Capable d'accélérer sur le dernier tour
	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"> • Fait sa séance sans aucune analyse sur son travail. • Pas de réel projet, fiche d'entraînement non tenu. 		<ul style="list-style-type: none"> • Application irrégulière des consignes techniques. • Par les données de sa fiche, l'analyse de son projet de course, n'est pas toujours pertinent. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève utilise ses sensations passées pour une meilleure analyse de sa performance. • Utilise sa fiche comme référence utile à progresser 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève possède une bonne analyse sur ses temps de passage et sa performance. • Fiche complète avec les temps les pulsations cardiaques et sensations de chaque séance. 	
	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.	Chronométrateur <ul style="list-style-type: none"> • Temps de passage non donnés Coach <ul style="list-style-type: none"> • Les pulsations prises sont approximatives. • Aucun échange sur la prestation de l'autre 		Chronométrateur <ul style="list-style-type: none"> • Temps de passage donnés mais sans consigne Coach <ul style="list-style-type: none"> • Prises de pulsations correctes • Début d'échange sur la prestation de chacun 		Chronométrateur <ul style="list-style-type: none"> • Temps de passage audibles avec indications utiles sur la course Coach <ul style="list-style-type: none"> • Prises de pulsations après et 2'après • Capable d'analyser la régularité ou pas de son camarade afin de s'améliorer 		Chronométrateur <ul style="list-style-type: none"> • Temps de passage audibles en donnant des indications précises sur l'avance ou le retard. Coach <ul style="list-style-type: none"> Utilise bien les pulsations pour gérer sa récupération Capable de donner des conseils techniques sur la foulée ou la gestion des tours. 	
	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"> • Pas concerné par sa prestation et celle de son binôme. <ul style="list-style-type: none"> • L'élève assure difficilement son propre échauffement qui reste globale et rapide • Subit la séance sans se sentir concerné 		<ul style="list-style-type: none"> • Investissement irrégulier <ul style="list-style-type: none"> • L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de son échauffement qui reste approximative • Il assure sans aide réelle son rôle de guide et/ou partenaire d'entraînement 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève montre de l'intérêt à sa prestation et celle de son binôme. <ul style="list-style-type: none"> • L'élève organise son échauffement en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. • Capable de s'investir pour bonifier sa performance et celle de son binôme. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'élève assume ces rôles en prenant des initiatives. • L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité. • Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe ou de son partenaire. 	
	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	

