

TERMINALE

Champ d'Apprentissage 1:
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Courses,
sauts, lancers.

3 x 500 m

AFL1
/ 12

Barème :

9 pts sur la performance réalisée sur chacune des 3 courses de 500m avec 10 min de récupération entre chaque 500m.
3 pts pour les prévisions du temps à chacun des 500m.

Repères d'évaluation :

S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires.
Avant chaque course le candidat annonce le temps qu'il prévoit de faire.
Le temps de passage aux 250m est donné à chaque course.

Eléments à évaluer

Principe d'élaboration de l'épreuve :

		Degré 1		Degré 2			Degré 3				Degré 4								
Performance maximale	Filles	3'40	3'25	3'10	2'58	2'48	2'40	2'32	2'25	2'20	2'15	2'11	2'07	2'03	2'00	1'57	1'54	1'52	1'50
	Garçons	2'40	2'32	2'25	2'18	2'12	2'07	2'02	1'57	1'52	1'47	1'43	1'39	1'36	1'33	1'30	1'28	1'26	1'24
	Note /9	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
	Note /20	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	10	11	12,1	13,2	14,3	15,4	16,5	17,7	18,8	20

Prévisions 1pt /500m écart <3'' (ex : si l'élève annonce 1'30'' et qu'il court entre 1'27'' et 1'33'', il a 1 pt pour ce 500m). Au delà 0 /1.	Aucune prévision juste	Une bonne prévision	2 bonnes prévisions	3 bonnes prévisions
	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts
Efficacité technique : L'indice technique chiffré révèle une : bonne connaissance de soi et rend compte du travail fourni.	Aucune connaissance de soi, pas d'adaptation et pas d'analyse de la situation, de son état de forme. Régulations inadaptées.	Quelques connaissances de soi, de ses possibilités mais des régulations pas toujours adaptées ou insuffisantes.	Bonne connaissance de soi, des adaptations justes en cours de séances, bonne analyse de ses possibilités.	Très bonne connaissance de soi, très bonne analyse de la situation. Régulation optimale.

**L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement.
La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de
l'épreuve et ne peut être plus être modifiée.
(Choix entre 2-6, 4-4 ou 6-2).**

AFL2 S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance à l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données.		Entre 2, 4 et 6 (et AFL2 + AFL3 = 8)		A annoncer en début d'épreuve et de cycle sans possibilité de changer	Repères d'évaluation : S'échauffer, s'entraîner individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. Je m'adapte pour progresser
	Degré 1 Elève désintéressé	Degré 2 Elève suiveur	Degré 3 Elève acteur	Degré 4 Elève autonome	
Se préparer (échauffement)	Echauffement quasi inexistant ou aléatoire.	Échauffement incomplet et trop rapide Reproduit un échauffement « dicté ».	S'échauffe en s'appliquant dans les différentes phases (courses / gammes / articulations) bien réalisé et adapté à l'effort.	S'échauffe seul en respectant les différentes phases (courses / gammes / articulations) ou mène un échauffement pour un petit groupe.	
S'entraîner (engagement moteur)	Ne réalise pas l'ensemble des courses, séries, récupérations, temps de course. Performances stables sur ¼ des tentatives.	Réalise les courses, séries mais pas toujours de manière efficace. Performances stables sur 1/3 des tentatives.	Réalise ses temps, séries, courses, récupérations de manière régulière. Performances stables sur 2/3 des tentatives.	Gère ses courses, temps, séries et récupérations de manière régulière, active et efficace. Performances stables sur 3/4 des tentatives.	
S'adapter (progression)	Choix, analyses et régulations inexistantes : ne se base pas sur ses réalisations antérieures pour agir.	Ne fait pas toujours évoluer ses actions de manière pertinente par rapport à ses observations sur les réalisations antérieures.	Les transformations sont meilleures et adaptées en rapport avec les observations des réalisations antérieures et des objectifs à atteindre.	Les transformations sont adaptées et optimales en rapport avec les observations et les ressentis des réalisations antérieures et des objectifs à atteindre.	
	0 à 0,5 ou 0 à 1 ou 0 à 1,5	0,5 à 1 ou 1 à 2 ou 1,5 à 3	1 à 1,5 ou 2 à 3 ou 3 à 4	1,5 à 2 ou 3 à 4 ou 4 à 6	

AFL3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif, solidaire.		Entre 2, 4 et 6 (et AFL2 + AFL3 = 8)		Choix possibles : Starter-Chronométreur Partenaire d'entraînement	Repères d'évaluation : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire
	Degré 1 : passif Rôles subis :	Degré 2 : attentiste Rôles aléatoires :	Degré 3 : investi Rôles préférentiels :	Degré 4 : responsable Rôle au service du collectif :	
S'impliquer dans l'activité	Peu de participation et/ou dérange le groupe	Participe au travail s'il est sollicité	Coopère avec un ou plusieurs partenaires avec bonne volonté.	+ peu diriger le travail du binôme ou du groupe.	
Assumer des rôles : observateur	Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. - l'observation est inexistante à partielle.	Connaît le règlement et l'applique mais parfois en difficulté pour le faire respecter - Règles de sécurité (ne pas couper les couloirs). - chronométrage.	Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. - validité des chronos	Connaît le règlement et l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.	
Assumer des rôles : partenaire d'entraînement	- Le retour d'information au partenaire est aléatoire. - Pas ou peu attentif à son binôme,	-Le retour d'information reste insuffisant - Plus attentif à son binôme	Les informations sont prélevées et transmises : - Attentif à son binôme et aux autres	Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises : conseils sur d'éventuelles améliorations à mener - Attentif à son binôme et au autres.	
	0 à 0,5 ou 0 à 1 ou 0 à 1,5	0,5 à 1 ou 1 à 2 ou 1,5 à 3	1 à 1,5 ou 2 à 3 ou 3 à 4	1,5 à 2 ou 3 à 4 ou 4 à 6	