


## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

<b>Établissement</b>	<b>Lycée Antoine de Saint Exupéry</b>		
<b>Commune</b>	<b>Créteil</b>		
	<b>Champ d'Apprentissage n°1</b>	<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
	<b>Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée</b>	<b>Demi-fond</b>	
<b>Principes d'évaluation</b>	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus          Une situation en fin de séquence et une autre au fil de la séquence.          La situation de fin de séquence est notée sur 12 points, elle porte exclusivement sur les AFLP1 et AFLP2.          L'évaluation au fil de la séquence est notée sur 8 points, elle porte sur 2 AFLP retenus parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p>		
<b>Modalités</b>	<b>AFLP 1 et 2 (12 pts)</b>	<b>AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)</b>	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence	
	<p>L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur le cumul des 3 temps individuels sur 200 m, soit 600 m par élèves.</p> <p>L'AFLP2 est noté sur 5 points et permet d'évaluer le niveau d'engagement tout au long de l'épreuve en évaluant l'écart entre le 200 le plus rapide et le 200 le plus lent, ainsi que le profil des trois courses.</p>	<p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p> <p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second</li> <li>• Cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second</li> <li>• Cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second</li> </ul>	
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	L'ordre des coureurs	Le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant pour le CCF (trois choix sont possibles : 4-4, 6-2 ou 2-6).	

## AFLP 1 et 2 : Situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

### Principe d'élaboration de l'épreuve

**DEMI-FOND**

Réaliser la meilleure performance possible en relais à trois ou quatre en courant chacun 3x200 mètres.

La performance de chaque 200m est relevée afin de recueillir les performances individuelles.

La performance représente le cumul des trois temps individuels sur 200m, soit 600m par élève mis en relation avec le degré de compétence de l'élève de l'AFLP1.

Le degré de compétence de l'AFLP2 est évalué en fonction de l'écart entre le 200 le plus rapide et le 200 le plus lent et du profil des trois courses, mettant en avant la qualité de la foulée sur l'ensemble de l'épreuve.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4													
		-	+	-	+	-	+	-	+												
Positionnement précis dans le degré		-	+	-	+	-	+	-	+												
<b>AFLP 1 sur 7 points</b>  Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record	S'engager pour produire une performance maximale en gérant des efforts intenses de course.	L'élève fournit des efforts de faible intensité, il est peu essoufflé ou alors il s'arrête pour marcher. Il est en deçà de son niveau de performance sur chaque 200m		L'élève s'engage dans l'effort, il est essoufflé à chaque course. Toutefois il réalise des performances irrégulières, certains 200m sont au-delà de ses capacités et certains sont en deçà.		L'élève s'engage dans les efforts. Toutefois sa gestion reste prudente, il est essoufflé mais il a peu d'impacts musculaires. La somme de ses trois courses est légèrement en deçà de ses capacités maximales.		L'élève exploite pleinement ses ressources pour s'engager dans un effort intense pour chercher la meilleure performance possible. Il est essoufflé et ressent l'impact musculaire. Il atteint ses capacités maximales sur le 600m.													
		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>												
		<b>Performance Barème établissement</b>	<b>Filles</b>	3'31	3'27	3'23	3'19	3'15	3'11	3'07	3'03	2'59	2'55	2'51	2'47	2'43	2'39	2'35	2'31	2'27	2'23
	<b>Garçons</b>	3'04	3'00	2'56	2'52	2'48	2'44	2'40	2'36	2'32	2'28	2'24	2'20	2'16	2'12	2'08	2'04	2'00	1'56	1'52	1'48
<b>AFLP 2 sur 5 points</b>  Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Adopter une qualité de la foulée permettant un engagement maximum et de maintenir son niveau de performance entre les trois courses	L'élève adopte une foulée étriquée avec peu d'utilisation des bras. Des écarts de temps supérieurs à 6'' sont constatés entre les 3 courses par manque d'engagement.		L'élève adopte une foulée dynamique sur le début de ses courses avec des appuis et des bras dynamiques. Sa foulée se dégrade rapidement et un écart de plus de 3'' est constaté entre ses trois courses par manque de gestion de ses ressources.		L'élève conserve une foulée dynamique sur l'ensemble des courses, il accélère sans difficultés sur la fin avec une foulée peu dégradée. L'écart entre les 2 premières courses est faible et la dernière course est bien meilleure de plus de 3''.		L'élève adopte une foulée efficace et réussit à maintenir son effort en fin de course malgré une foulée qui se dégrade. L'écart entre les 3 courses est faible.													
		0pt	0,5pt	1pt	2pts	2,5pts	4pts	4,5pts	5pts												

## AFLP 3, 4, 5 et 6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

L'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des 4 AFLP. Il choisit les 2 AFLP pour compléter sa note de CCF. Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de contrôle continu. La répartition des points est choisie par l'élève au cours des premières séances (4-4 / 6-2 / 2-6)

**DEMI-FOND**

**Situation d'évaluation :** L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6 :

- AFLP3 : L'engagement régulier dans la pratique : la persévérance dans l'investissement dans chaque séance.
- AFLP 4 : Le chronométrage des courses et la communication entre le coach et son binôme : la précision du chronométrage et des informations transmises.
- AFLP 5 : L'échauffement : réaliser un échauffement en binôme.
- AFLP 6 : La connaissance de soi : savoir identifier ses progrès.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 3</b> S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'investir pleinement et persévérer dans des efforts intenses de demi-fond	L'élève réalise peu d'efforts durant la leçon proposée et arrête sa pratique à de nombreuses reprises. Il abandonne rapidement par manque de motivation.	L'élève s'engage de façon irrégulière dans les efforts proposés dans la leçon. Il poursuit son activité tant qu'il est en réussite. Il abandonne vite dès qu'il est en difficulté.	L'élève s'engage et persévère de façon régulière en respectant les demandes de l'enseignant.	L'élève s'engage et persévère de façon constante et intéressée avec un but de progrès et d'amélioration.
<b>AFLP 4</b> S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance	Assumer le rôle de chronométreur et de coach pour aider ses camarades	L'élève est peu attentif et a des difficultés pour chronométrer. Il se trompe régulièrement et oublie de donner les temps de passage.  Le rôle de coach est subi et n'est consacré qu'au remplissage de la fiche, parfois de manière incomplète.	L'élève effectue des erreurs de chronométrage mais il annonce le temps de passage.  En tant que coach, il remplit correctement la fiche et encourage son partenaire, mais les conseils sont encore absents.	L'élève chronomètre correctement.  Les temps de passages sont justes et annoncés et l'élève indique si son partenaire court trop vite ou pas assez.	L'élève chronomètre correctement.  Il annonce les temps de passage, encourage son partenaire et lui donne des conseils pour le 200m suivant.
<b>AFLP 5</b> Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée	Savoir s'échauffer avant son épreuve de course	L'élève réalise un échauffement bâclé.	L'élève réalise un échauffement incomplet en copiant un camarade.	L'élève effectue un échauffement complet.	L'élève réalise un échauffement complet et progressif avec des accélérations à sa vitesse de course.
<b>AFLP 6</b> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	Identifier ses progrès en course et connaître ses performances individuelles pour s'entraîner	L'élève a peu de connaissances sur lui-même, il ne sait pas en combien il est capable de faire le 200m, ce qui ne lui permet pas de gérer son effort sur la durée de l'épreuve.	L'élève sait dans quelle fourchette de temps il court, mais ne se souvient plus des temps des leçons précédentes pour situer sa performance.	L'élève sait situer sa performance du jour et celle de son équipe en fonction des performances réalisées les autres jours, mais il ne sait pas expliquer les écarts.	L'élève sait situer ses performances, il est lucide sur l'analyse des écarts en les attribuant à bon escient à des causes internes ou externes.

### Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP noté sur 2 pts</b>	0.5pts	1pts	1.5pts	2pts
<b>AFLP noté sur 4 pts</b>	0.5pts	1.5pts	2.5pts	4pts
<b>AFLP noté sur 6 pts</b>	0.5pts	2pts	4pts	6pts

