

<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1</b>	<b>CAP – APSA : EPREUVE COMBINEE</b>	<b>OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN</b>
----------------------------------	--------------------------------------	---

<p><b>Forme scolaire et modalités de pratique</b></p> <p><b>Situation d'évaluation</b></p>	<p>Réaliser la meilleure performance possible sur une course de vitesse de 6'' et sur un multi-bonds (3 foulées bondissantes + réception dans le sable soit 4 bonds).              Il s'agit de parcourir la plus grande distance en 6'', les élèves seront en trinôme (un coureur + un observateur + un chronométrateur)              En multi-bonds, l'élève a 3 essais pour réaliser la meilleure performance possible. Les élèves seront également en trinôme : un sauteur et deux mesureurs.              La performance représente le cumul des deux performances obtenues en vitesse et en multi-bonds obtenues sur 7 points.              Le degré de compétence définit la qualité de l'engagement dans les deux épreuves.              L'AFLP2 vise identifier la qualité des poussées pour créer et maintenir de la vitesse.</p>
--	---

**Suivi des acquis de l'élève dans l'activité**

AFL du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP1 :</b></p> <p>Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre son record.</p>	<p>S'engager pleinement pour produire une performance maximale dans l'épreuve de vitesse et de saut de l'épreuve combinée.</p>	<p>- Réalisation des performances maximales dans les deux épreuves.</p>	<p><b>Ma vitesse est réduite et inadaptée à la recherche de performances dans les deux épreuves.</b></p> <p>- Je cours à allure modérée.                      - Je ralentis voire même je m'arrête en fin de course car je suis derrière.                      - J'ai une course d'élan changeante et ralentie sur les derniers appuis.                      - Je perds de la vitesse sur chaque bond.</p>	<p><b>Ma vitesse est variable influençant la réalisation de mes performances dans chacune des épreuves.</b></p> <p>- Je cours en accélérant progressivement et en zigzag.                      - J'ai une course d'élan trop rapide pour mes capacités.                      - Je m'écrase sur les bonds et ma vitesse diminue.</p>	<p><b>Ma vitesse est maîtrisée dans chacune des épreuves pour réaliser mes performances.</b></p> <p>- Je cours vite.                      - J'ai une course d'élan progressivement accélérée que j'arrive à reproduire.                      - Je m'écrase sur ma 1<sup>ère</sup> foulée bondissante mais je repars sur la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> foulée bondissante.</p>	<p><b>Ma vitesse est optimisée pour permettre l'atteinte de mes records dans les deux épreuves.</b></p> <p>- Je suis concentré, je réagis vite et je cours à fond.                      - J'ai une course d'élan étalonnée avec des marques.                      -J'ai trouvé une vitesse optimale pour ma course d'élan.</p>
<p><b>AFLP2 :</b></p> <p>Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</p>	<p>Orienter les poussées pour créer et maintenir une vitesse pour aller plus vite et plus loin.</p>	<p>- Amélioration de la qualité des poussées pour être performant dans les deux épreuves.</p>	<p><b>J'ai des difficultés à me mettre dans la peau d'un sauteur ou d'un sprinter. Mes poussées sont faibles.</b></p> <p>- Je suis surpris par le départ et pars en retard avec un recul vers l'arrière.                      - Je cours et je ne bondis pas. Je suis pressé.                      - J'ai des difficultés dans la coordination des bonds. Je suis déséquilibré dans mon saut.                      -Je tombe dans le sable sur des jambes raides ou sur un pied.</p>	<p><b>Je commence à me rapprocher des attitudes d'un sauteur et d'un sprinter. Mais mes poussées sont limitées d'où une vitesse limitée.</b></p> <p>- Je suis en position sur des jambes peu fléchies quelque-soit le commandement de départ.                      - Je fais des faux départs.                      - J'ai intégré l'enchaînement des bonds.                      - L'amplitude de mes bonds est faible.                      - J'arrive dans le sable avec un déséquilibre avant.</p>	<p><b>Mes poussées sont plus importantes. J'ai une vitesse plus importante dans mes actions.</b></p> <p>- Je suis attentif au départ sur des jambes semi-fléchies quelque-soit le commandement de départ.                      - Mon saut est plus équilibré. Je pousse vers l'avant.                      - Je cherche un gain de distance sur les deux dernières foulées bondissantes.                      -J'arrive dans le sable en fléchissant les jambes (position accroupie).</p>	<p><b>Je suis un sprinteur et un sauteur. Mes poussées sont efficaces.</b></p> <p>- Je suis concentré et j'adapte ma position de départ en fonction du commandement.                      « A vos marques » pied derrière la ligne,                      « Prêt » flexion sur les jambes, poids du corps sur la jambe avant,                      « Go/Hop » poussée vers l'avant en acceptant le déséquilibre.                      - Je fais de grands bonds en poussant longtemps au sol.                      - Sur le 4e bond, je cherche à aller loin dans le sable.</p>
<p><b>AFLP3 :</b></p> <p>S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.</p>	<p>S'investir pleinement dans les deux épreuves vitesse et saut.</p>	<p>- Pratique régulière dans les séances tout en persévérant dans les efforts</p>	<p><b>Faible engagement. Peu de persévérance dans l'effort.</b></p> <p>Je fais peu d'efforts dans les deux épreuves durant les séances proposées et j'arrête ma pratique à de nombreuses reprises. J'abandonne rapidement par manque de motivation, par lassitude ou fatigue.</p>	<p><b>Engagement irrégulier Persévérance en cas de réussite.</b></p> <p>Je privilégie une des deux épreuves. Je continue mon activité tant que je réussis. J'abandonne vite dès que je suis en difficulté soit derrière en course soit je réalise des bonds moins performants.</p>	<p><b>Engagement régulier. Persévérance pour répondre aux attentes du professeur.</b></p> <p>J'engage en saut et en vitesse et je passe autant de fois que le professeur le demande.</p>	<p><b>Engagement régulier de qualité. Persévérance par plaisir et pour progresser</b></p> <p>Je m'engage pleinement et persévère pour m'améliorer. Je répète autant que j'en ai besoin.</p>

<p><b>AFLP4 :</b></p> <p>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance</p>	<p>Assumer le rôle de chronométreur et de mesureur en saut pour aider au déroulement des épreuves.</p>	<p>- Chronométrage</p> <p>- Mesure</p>	<p>- J'ai des difficultés pour chronométrer car je ne connais pas la fonction de chaque bouton. Je fais souvent des erreurs.</p> <p>- Pour mesurer, je connais quelques règles, je suis peu attentif et j'ai des difficultés pour lire la performance.</p>	<p>- Je sais utiliser un chronomètre mais je fais des erreurs de chronométrage par manque de concentration.</p> <p>- Pour mesurer, je connais le règlement mais j'ai besoin d'aide pour l'appliquer.</p>	<p>- Je chronomètre correctement deux fois sur trois et je suis attentif.</p> <p>- Pour mesurer, je sais appliquer et faire respecter le règlement. Ma lecture de performance est juste mais un peu lente.</p>	<p>- L'élève manipule son chronomètre efficacement et peut chronométrer deux coureurs arrivant avec un écart.</p> <p>- Je m'affirme en tant que juge et je prends mon rôle au sérieux.</p>
<p><b>AFLP5 :</b></p> <p>Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance une échéance donnée.</p>	<p>Savoir s'échauffer avant et pendant son épreuve combinée</p>	<p>- Réalisation d'un échauffement pour être prêt à la pratique</p>	<p>J'effectue un échauffement bâclé avant mon épreuve combinée et j'attends entre les deux épreuves sans rien faire.</p>	<p>Je réalise un échauffement incomplet en copiant un camarade avant mon épreuve combinée. J'effectue juste une petite remise en route sur place entre les deux épreuves.</p>	<p>J'effectue un échauffement complet avant mon épreuve combinée. Je me remobilise entre les deux épreuves avec une remise en route un peu longue.</p>	<p>Je réalise un échauffement complet et progressif avant mon épreuve combinée. Je me remobilise entre les deux épreuves de façon adaptée à mes besoins.</p>
<p><b>AFLP6 :</b></p> <p>Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.</p>	<p>Identifier ses progrès en course et en saut, se connaître en tant que coureur et sauteur</p>	<p>- Connaissance de ses performances, de ses points forts et ses points faibles</p>	<p>Je ne connais pas mes performances et j'ai des difficultés pour connaître mes points forts et mes points faibles dans les deux épreuves.</p>	<p>J'ai une vague idée de mes performances dans une épreuve. Je sais dire où je marque le moins de points. Je me compare souvent aux autres et je me sous-estime.</p>	<p>Je connais ma zone de performance pour mes deux épreuves. Je sais dans quelle épreuve je marque le plus de points. Je suis capable de dire dans quelle épreuve j'ai le plus progressé.</p>	<p>- Je connais mes performances et le nombre de points que je marque dans les deux épreuves.</p> <p>Je me connais, je connais mes points forts et mes points faibles. J'utilise ces connaissances pour être plus efficace dans les deux épreuves.</p>