

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1		CAP – APSA : LASER RUN		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique Situation d'évaluation	Réaliser la meilleure performance possible en combinant la précision au tir et une gestion d'allure sur 2 courses de 3 tirs à 4m et 3 tours de 150m. Savoir chronométrer les tirs et observer l'impact des tirs pour aider son camarade. Par trois, un coureur un observateur et un chronométreur. Rôle en alternance.					
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
AFLP1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre son record.	S'engager pour produire une performance maximale en gérant des efforts intenses de course tout en conservant une lucidité au tir et battre son record.	- Réalisation d'efforts intermittents à combiner avec des tirs.	Je m'arrête au cours de mes courses par manque de motivation. Je fournis un faible effort en course qui a peu d'influence sur mes tirs trop aléatoires. Je n'ai pas envie de faire mieux.	Je réalise des courses irrégulières avec de grands écarts de temps. Soit je veux gagner et être devant, soit je ne veux pas trop me fatiguer. Ma gestion irrégulière de course pénalise mes tirs en les rendant moins efficaces.	J'effectue des courses régulières. Je veux me rapprocher de mes performances. Je gère mes courses pour que mes tirs soient plus stables et fiables.	Je m'engage dans des efforts intenses en fonction de mes ressources pour battre mon record. Mes tirs restent bons malgré une grande intensité de course.
AFLP2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Rechercher la précision au tir	- Réalisation de tirs valides en adoptant un placement adapté.	J'ai des difficultés pour valider le nombre de diodes demandé. Je suis instable et déséquilibré dans mon placement au tir. Mon score est entre 0 et 4/15.	Je réalise des tirs variables se dégradant avec la fatigue. Je modifie mon placement au tir au cours de l'épreuve. Mon score est entre 5 et 8/15.	Je valide le nombre de diodes demandé dans les 50". Mes tirs sont plus stables et mon placement équilibré. Mon score est entre 9 et 12/15.	Je tire plus vite et avec précision. Mon placement au tir est stable et efficace. Mon score est entre 13 et 15/15.
AFLP3 : S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'investir pleinement dans les deux activités que sont le tir et la course.	- Pratique régulière dans la séance tout en persévérant dans les efforts	Je fais peu d'efforts durant les séances proposées et je marche souvent durant ma course. Je ne valide pas le nombre de diodes demandés et arrête de tirer pour attendre le signal pour partir courir	Je m'engage irrégulièrement dans les efforts proposés lors des séances. Je poursuis mon activité tant que je réussis. J'abandonne vite dès que je suis en difficulté en tir et je me mets à trotter ou marche.	Je m'engage régulièrement en course et en tir en respectant les demandes de l'enseignant. Je continue et m'accroche même si j'ai eu un tir difficile.	Je m'engage pleinement en course et en tir et je persévère pour m'améliorer.
AFLP4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.	Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur pour aider ses camarades	- Communication avec son coureur pour indiquer les tendances du tir. - Chronométrage avec précision les tirs.	Je suis peu attentif lors du tir et fais des erreurs d'observation. J'exprime avec difficultés les informations que j'ai observé et collecté. J'ai des difficultés pour chronométrer et je me trompe régulièrement. J'oublie de donner les temps de tirs.	J'ai des difficultés pour rester attentif tout au long de l'épreuve. J'oublie quelques fois de communiquer les résultats des tirs et j'hésite sur les éléments à observer. Je me focalise sur le nombre de diodes validées uniquement. Je fais des erreurs de chronométrage mais annonce le temps de tirs.	Je suis attentif et exprime clairement mes observations qui peuvent influencer le nombre de tirs et le nombre de diodes validées. Je chronomètre correctement. Mes temps de tirs sont justes et annoncés.	J'encourage mon partenaire en le valorisant et en lui donnant des informations pertinentes pour l'orienter sur les changements à opérer sur son tir. Je manipule de façon efficace mon chronomètre et sais annoncer les 10" et le décompte de départ.

<p>AFLP5 :</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 son épreuve de laser run</p>	<p>- Réalisation d'un échauffement pour être prêt à la pratique du tir et de la course.</p>	<p>Je réalise un échauffement bâclé uniquement basé sur du tir.</p>	<p>Je réalise un échauffement incomplet en suivant une partie de l'échauffement de course d'un camarade et une partie de l'échauffement de tirs d'un autre camarade. Je fais du zapping.</p>	<p>J'effectue un échauffement complet en ayant d'abord une partie pour la course puis une partie pour le tir.</p>	<p>Je réalise un échauffement complet et progressif combinant la course et le tir.</p>
<p>AFLP6 :</p> <p>Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.</p>	<p>Identifier ses progrès en tir et en course et se connaître en tant que tireur et coureur</p>	<p>- Identification de mes points forts et mes points faibles pour mieux me connaître</p>	<p>Je ne connais pas mes performances et j'éprouve des difficultés à identifier si je suis meilleur en course ou en tir et à dire si j'ai fait mieux ou moins bien.</p>	<p>Je sais dire ce qui me pose le plus de problème entre le tir et la course mais j'ai des difficultés pour savoir où j'ai le plus progressé en tir ou en course.</p>	<p>J'énonce mes points faibles en tir et en course. Je suis capable de dire dans quel domaine j'ai le plus progressé.</p>	<p>Je connais mes performances, mes points forts et mes points faibles et j'énonce mes progrès en tir et en course, J'utilise ces connaissances pour être plus efficace.</p>