

<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1</b>	<b>APSA : EPREUVE COMBINEE Multi-bonds / Javelot BAC PRO</b>	<b>OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN</b>
-------------------------------------	--	---

<b>Forme scolaire et modalités de pratique Situations d'évaluation</b>	Réaliser les meilleures performances mesurées possibles en multi-bonds et en lancer de javelot. L'élève dispose de 3 essais dans chaque épreuve. En multi-bonds, l'élève réalise un pentabond (cloche-pied + 3 foulés bondissantes + ramené dans le sable). En javelot, les garçons lancent du 700g et les filles du 500g. La meilleure performance sera retenue pour chaque épreuve et donnera lieu à l'attribution de points. La performance finale représente le cumul des points obtenus sur chaque épreuve. Savoir mener un concours en tant que secrétaire et mesureur. S'échauffer individuellement et collectivement. Se connaître et analyser ses performances pour progresser.
--	--

### 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
<b>AFLP 1 :</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre son record.	Produire une performance maximale en mobilisant efficacement ses ressources sur deux épreuves athlétiques pour performer et battre son record.	* Réalisation des performances maximales dans les deux épreuves.	<b>La création de vitesse est inadaptée à la recherche de performances dans les deux épreuves.</b>  - En saut, arrive trop vite sur la planche. - En lancer, effectue une longue course d'élan décélérée.	<b>La création de vitesse est faible pour conserver une réalisation motrice correcte dans chacune des épreuves.</b>  - En saut, réalise une meilleure performance avec un élan réduit de 4 à 6 foulées. - En lancer, réalise une meilleure performance sans élan.	<b>La création de vitesse est maîtrisée dans chacune des épreuves pour réaliser des performances.</b>  - En saut, réussit à conserver la qualité de ses bonds sur un élan de 8 à 10 foulées. - En lancer, maîtrise un élan de 2 pas croisés lui permettant d'avoir un gain de performance par rapport au sans élan.	<b>La création de vitesse est optimisée pour permettre la production d'une performance maximale dans les deux épreuves.</b>  - En saut, maîtrise et réalise une course d'élan étalonnée optimale entre 10 et 12 foulées. - En lancer, réalise une course d'élan progressivement accélérée et construite avec 3 pas croisés.
<b>AFLP 2 :</b> Connaître et mobiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Adopter les techniques adaptées en saut et en lancer pour transmettre efficacement les forces.	* Amélioration de la qualité de la transmission des forces pour être performant dans les deux épreuves.	<b>A des difficultés pour maîtriser les techniques en saut et en lancer (appuis, coordination, posture). La transmission des forces est inefficace.</b>  - Conserve des appuis de coureur durant le saut. - Lance seulement avec le bras. Les prise d'avance des appuis sont inexistantes.	<b>Commence à intégrer les attitudes et postures du sauteur et du lanceur. La transmission des forces est limitée.</b>  - Oriente ses poussées vers l'avant et commence à avoir un temps de suspension dans ses bonds. - Coordonne ses actions de jambes puis de bras.	<b>Adopte des techniques en saut et en lancer lui permettant de transmettre des forces.</b>  - Prolonge ses poussées vers l'avant et effectue des bonds équilibrés. - Réussit à créer une petite prise d'avance des appuis et à retarder l'action du bras lanceur.	<b>A bien intégré les techniques en saut et en lancer pour transmettre avec une grande efficacité les forces.</b>  - Réalise un saut équilibré avec des bonds d'une grande amplitude. - Crée une prise d'avance des appuis plus efficace et une dissociation nette des actions des jambes et du bras lanceur.
<b>AFLP 3 :</b> Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Se connaître en tant que sauteur et lanceur pour améliorer ses performances.	* Bilan de ses performances	Ne s'intéresse pas trop à ses performances. A des difficultés pour les expliquer dans les deux épreuves.	S'intéresse à ses performances seulement quand il réussit à être meilleur qu'un camarade. Trouve des raisons externes expliquant ses difficultés quand ses performances sont peu élevées dans l'une ou l'autre des épreuves.	Cherche régulièrement à connaître son niveau de performance en saut et en lancer pour se situer dans sa progression. Cherche des explications personnelles ou extérieures pour justifier ses performances.	Analyse ses performances de façon pertinente dans les deux épreuves et cherche comment il peut être plus performant.

<p><b>AFLP 4 :</b></p> <p>Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de performance, un concours.</p>	<p>Assumer le rôle de secrétaire et mesureur pour aider à l'organisation d'une épreuve combinée</p>	<p>* Maîtrise de la mesure et gestion d'un concours de saut et de lancer.</p>	<p>En tant que secrétaire, est hésitant et a des difficultés à appeler les concurrents. Le concours est long et lent Fait des erreurs dans le relevé des performances et dans l'attribution des points.</p> <p>En tant que mesureur, connaît partiellement les règles, manque d'attention et a des difficultés pour lire la performance.</p>	<p>En tant que secrétaire, sait appeler dans l'ordre les concurrents mais met du temps dans l'enchaînement. Le concours est peu rythmé.</p> <p>En tant que mesureur, connaît le règlement mais hésite dans le choix de la marque et a besoin d'aide pour confirmer son jugement.</p>	<p>En tant que secrétaire, appelle les concurrents avec une voix claire et audible. Donne du rythme au concours.</p> <p>En tant que mesureur, maîtrise, applique et fait respecter le règlement. Sa lecture de performance est juste mais un peu lente.</p>	<p>En tant que secrétaire, gère le concours avec assurance et rigueur. S'affirme dans son rôle et se fait respecter.</p> <p>En tant que mesureur, s'affirme en tant que juge et se fait respecter. Est efficace et perd peu de temps dans la lecture de la performance.</p>
<p><b>AFLP 5 :</b></p> <p>Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</p>	<p>Savoir s'échauffer individuellement et collectivement pour une épreuve combinée</p>	<p>* Echauffement en autonomie.</p> <p>* Gestion d'un échauffement collectif</p>	<p>Réalise un échauffement individuel réduit sans partie générale, directement sur le sautoir ou avec l'engin.</p> <p>A des difficultés à capter l'attention et l'adhésion de ses camarades.</p>	<p>Réalise un échauffement individuel incomplet et accordant une partie courte à l'épreuve qu'il aime le moins.</p> <p>Propose un échauffement incomplet au groupe. Capte leur attention mais éprouve des difficultés pour engager l'ensemble du groupe.</p>	<p>Réalise un échauffement individuel complet en effectuant une partie générale suivie d'une partie spécifique à chaque épreuve.</p> <p>S'adresse avec aisance à un groupe. Capte leur attention et les engage dans un échauffement construit.</p>	<p>Réalise un échauffement individuel complet et progressif dans les deux épreuves et se remobilise entre les deux épreuves.</p> <p>Mène facilement et avec dynamisme l'échauffement collectif et propose des régulations sur leurs réalisations de ses camarades si nécessaire.</p>
<p><b>AFLP 6 :</b></p> <p>Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.</p>	<p>Connaître ses points forts et ses points faibles pour annoncer un projet de performance individuel cohérents sur les deux épreuves.</p>	<p>* Proposition d'un projet de performance sur l'épreuve combinée adapté à ses ressources</p>	<p>Connais peu ses performances en saut et en lancer et a des difficultés à exprimer un projet de performance en termes de points pour chaque épreuve.</p>	<p>Lors de ma mise en projet, se sous-estime ou surestime le nombre de points obtenus en fonction de son épreuve forte et de son épreuve faible.</p>	<p>Identifie l'épreuve forte entre le saut et le lancer. Propose un projet faisable au regard de ses qualités.</p>	<p>Connais le nombre de points que lui rapporte chaque épreuve. Est ambitieux et a réfléchi à son projet qu'il peut adapter aux sensations du jour.</p>