

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		BAC PROFESSIONNEL – LASER RUN		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
<b>Forme scolaire et modalités de pratique</b> <b>Situation d'évaluation</b>		Réaliser la meilleure performance possible en combinant la précision au tir et une gestion d'allure sur deux courses individuelles de 3 tours de 200m/3tirs à 5m à une main. Savoir chronométrer les tirs. Par deux, un coureur et un chronométreur-juge. Rôle en alternance. S'échauffer individuellement et collectivement. Se connaître et analyser ses performances pour progresser.				
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments 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 et en gérant ses ressources en course et aux tirs pour performer et battre son record.	* Production d'efforts intermittents à combiner avec des tirs précis.	- Court lentement - Manque de motivation et subit la course sans chercher à accélérer même sur le dernier tour pour améliorer sa performance. - Ne cherche pas à réaliser le meilleur temps possible. - Se décourage (voire baisse les bras) lors des tirs quand il est en difficulté.	- Court avec irrégularité en fonction de son classement. - Engagement qui dépend de sa place par rapport aux autres. - Impacts des tirs éparpillés sur la cible. - Le bras bouge beaucoup.	- Allure de course régulière - Souhait faire le meilleur temps possible. - Impacts des tirs resserrés autour de la cible noire.	- S'engage dans des efforts intenses pour battre son record sur l'épreuve et pour être dans les meilleurs. - Impacts des tirs concentrés et regroupés dans la cible noire.
<b>AFLP 2 :</b> Connaître et mobiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Adopter les techniques efficaces de visée pour être précis en tir.	* Efficacité au tir malgré la fatigue	- A des difficultés pour maîtriser la visée et ne valide pas le nombre de diodes demandé : score entre 0 et 5/15. - Tire de nombreuses fois avec peu de réussite.	- A compris la visée mais les tirs deviennent aléatoires avec la fatigue : score entre 6 et 8/15. - Se situe autour de 30% de réussite au tir et demeure encore instable sur l'un de ses trois passages au tir.	- A stabilisé la visée malgré la fatigue et valide le nombre de diodes demandé dans les 50'' : score entre 9 et 12/15. - Se situe autour de 50% de réussite au tir.	- Tire vite et avec précision : score entre 13 et 15/15. - Fait très peu d'erreurs, ne tire pas plus de 8 fois pour valider les 5 diodes.
<b>AFLP 3 :</b> Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Identifier et analyser les critères efficaces de performance en course et en tir pour s'améliorer	* Bilan de ses performances	- A des difficultés pour expliquer les performances obtenues. - Ne prend pas en compte les temps de tirs, l'impact des tirs, le nombre total de tirs réalisés et sa gestion de course pour m'améliorer. - Ne vois pas l'intérêt de ces critères.	Enonce prioritairement des éléments externes expliquant ses performances peu élevées. - S'appuie seulement sur les temps aux tirs pour tenter de progresser et minimise les autres critères. - Oublie de prendre en compte ses ressentis lors de la course pour gérer son effort.	- Propose des causes internes et externes pour expliquer ses performances. - Utilise ses temps aux tirs et l'impact des tirs pour les adapter. - Est capable d'adapter son effort pour être plus efficace au tir.	- Analyse mes performances avec justesse et propose des axes d'amélioration. - Utilise les 3 critères pour être performant au tir tout en les combinant avec ses ressentis en course pour performer.
<b>AFLP 4 :</b> Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assumer le rôle de chronométreur juge pour aider à l'organisation d'une course à plusieurs concurrents.	*Chronométrage précis des tirs	Est distrait. Se trompe régulièrement de boutons et omet de remettre le chronomètre à zéro. Oublie de noter les temps de tirs et le nombre de diodes validées.	Est peu confiant et pose souvent des questions pour être sûr de ce qu'il y a à faire. Déclenche trop tôt ou trop tard le chronomètre. Note correctement le nombre de diodes validées mais les temps de tirs reportés sont erronés.	Est concentré. Sait chronométrer avec justesse et les temps de tirs sont justes. Reporte sur la fiche de tirs avec le nombre de diodes validées.	Est concentré et impliqué. Manipule sans aucune difficulté le chronomètre. Sait annoncer les 10'' et le décompte de départ. Note les temps de tirs et le ratio diodes validées /nb total de tirs.

<b>AFLP 5 :</b> Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Savoir s'échauffer individuellement et collectivement avant une épreuve de laser run	* Echauffement en autonomie.	Réalise un échauffement individuel bâclé uniquement basé sur du tir.	Réalise un échauffement individuel 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.	Réalise un échauffement individuel complet en effectuant d'abord une partie pour la course puis une partie pour le tir.	Réalise un échauffement individuel complet et progressif combinant la course et le tir.
		* Gestion d'un échauffement collectif	Rencontre des difficultés à capter l'attention et l'adhésion de ses camarades.	Propose un échauffement incomplet au groupe. Réussit à capter l'attention de ses camarades mais a du mal à ce que tout le monde s'engage.	S'adresse avec aisance à un groupe. Réussit à capter l'attention du groupe et à engager ses camarades dans un échauffement construit.	Mène avec facilité et dynamisme l'échauffement collectif. Est capable d'apporter des éléments de correction des réalisations de ses partenaires si nécessaire.
<b>AFLP 6 :</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	Connaître ses qualités de coureur et de tireur pour élaborer un projet de performance cohérent.	* Proposition d'un projet de performance adapté à ses ressources	Méconnaît ses qualités et son niveau. Rencontre des difficultés à exprimer un projet de performance.	Hésite lors de sa mise en projet et se sous-estime. Sait seulement repérer ses points faibles aux tirs et à la course.	Identifie ses points faibles et ses points forts en course et en tir. Propose un projet cohérent et accessible au regard de ses qualités.	Joue sur ses points forts et ses points faibles en tir et en course pour adapter son projet ambitieux mais réaliste en fonction du jour et de ses sensations.