

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1		CAP – APSA : DEMI-FOND		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
<p>Forme scolaire et modalités de pratique</p> <p>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.</p> <p>Situation d'évaluation</p> <p>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.</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>AFLP1 :</p> <p>Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre son record.</p>	S'engager pour produire une performance maximale en gérant des efforts intenses de course.	Cumul des trois temps individuels sur 200m, soit 600m.	Je ne cours pas assez vite, voire je m'arrête pour marcher. Je suis peu essoufflé.	Je suis essoufflé à chaque course. Toutefois mes performances sont irrégulières, parfois je pars trop vite, parfois pas assez.	Je suis essoufflé. Toutefois je ne ressens pas beaucoup de fatigue musculaire. Je peux encore améliorer mon record sur 600m	Je suis très essoufflé et je ressens une grande fatigue musculaire en fin de course. J'ai atteint mon record sur 600m.
<p>AFLP2 :</p> <p>Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</p>	Adopter une qualité de la foulée permettant un engagement maximum et de maintenir son niveau de performance entre les trois courses	Ecart de temps entre les 3 courses et qualité de la foulée	Je cours avec une petite foulée sans tirer sur mes bras. Il y a des écarts de plus de 6'' entre mes différentes courses.	Je cours avec une foulée dynamique en tirant sur mes bras. Toutefois je ralentis fortement lorsque je commence à ressentir la fatigue. Il y a des écarts de plus de 3'' entre mes différentes courses car parfois je pars trop vite.	Je cours avec une foulée dynamique en tirant sur mes bras. Toutefois je me réserve pour la fin, ce qui me permet d'aller plus de 3'' plus vite lors du dernier 200m.	Je cours avec une foulée dynamique et je parviens à maintenir le temps de mon dernier 200m malgré la fatigue, en utilisant mes bras et en remettant de la cadence. Il y a moins de 3'' d'écart entre mes trois 200m.
<p>AFLP3 :</p> <p>S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.</p>	S'investir pleinement et persévérer dans des efforts intenses de demi-fond	Temps réalisés lors des entraînements par rapport à mon niveau de performance.	Je fais peu d'efforts, je m'arrête par manque de motivation.	Je suis irrégulier, j'abandonne dès que cela devient difficile.	Je m'entraîne régulièrement en faisant ce que demande mon professeur.	Je m'entraîne à fond avec pour objectif de progresser.
<p>AFLP4 :</p> <p>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.</p>	Assumer le rôle de chronométreur et de coach pour aider ses camarades	Chronométrage, Remplissage du carnet d'entraînement Encouragement d'un partenaire.	Je suis peu attentif, j'oublie de chronométrer ou de donner les temps de passage. La fiche de notre groupe n'est pas remplie complètement.	J'annonce tous les temps de passages et le temps final mais je fais des erreurs de chronométrage. Je remplis correctement la fiche et j'encourage mon partenaire mais je ne le conseille pas.	J'annonce les bons temps de passage et j'indique à mon partenaire s'il court trop vite ou pas assez. La fiche est remplie et commence à être exploitée pour donner des indications à mon partenaire sur sa vitesse de course.	J'annonce les bons temps de passage, j'encourage mon partenaire et je lui donne des conseils pour le prochain 200m. La fiche est remplie et est parfaitement exploitée pour donner des conseils pertinents pour le prochain 200m.

<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 course</p>	<p>Réalisation d'un échauffement pour être prêt à la pratique</p>	<p>Je fais un échauffement bâclé.</p>	<p>Je fais un échauffement incomplet en copiant un camarade.</p>	<p>Je fais un échauffement complet.</p>	<p>Je fais un échauffement complet avec des accélérations à la vitesse de mon épreuve.</p>
<p>AFLP6 :</p> <p>Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.</p>	<p>Identifier ses progrès en course et connaître ses performances individuelles et collectives.</p>	<p>Connaissance de ses performances de référence</p>	<p>Je ne sais pas en combien de temps je cours le 200m, donc je n'arrive pas à gérer mon effort sur la durée de l'épreuve.</p>	<p>Je sais à peu près en combien je cours, mais je ne me souviens plus des temps des autres leçons.</p>	<p>Je sais en combien je cours et je suis capable de dire si c'est mieux ou moins bien que la semaine précédente.</p>	<p>Je sais en combien je cours et je sais expliquer les raisons d'une meilleure ou d'une moins bonne performance.</p>