|  |
| --- |
|  **Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage1 : Demi-fond Epreuve : 3 X 500** |
| Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m avec une récupération de 10 mn maximum entre chaque course, chronométré par un enseignant à la seconde près. Les candidats courent sans montre, sans chronomètre ni temps intermédiaire. ***AFLP1* :** Les candidats devront donner une estimation du temps qu’ils pensent faire aux deux premières courses. A la fin de celles-ci, ils donneront une estimation du temps de leur dernière course. L’écart entre les estimations et les réalisations sera calculé et comparé au tableau de notation. Le temps cumulé des 3 trois 500m est comparé au barème de performance. ***AFLP2****:* Le candidat utilise des techniques efficaces afin d’optimiser son épreuve et donc de réaliser ses 3 courses le plus proches de sa course optimale. L’écart total (cumul écart c1-c2 +écart c2-c3) entre ses courses devra donc être le plus petit possible. |
| **AFLP évalués** |  **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** |  **Degré 2** | **Degré 3** |  **Degré 4** |
| **AFLP1- Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record** | - Mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités (alterne course lente, marche, et arrêt)- Répartit ses efforts de manière aléatoire | - Mobilise peu ses ressources (court à minima)- Répartit ses efforts de manière inadaptée | - Mobilise ses ressources de manière intensive pour effectuer sa performance- Répartit ses efforts de manière adaptée afin de ne pas arrêter l’épreuve | - Mobilise pleinement ses ressources pour battre un record- Répartit de manière stratégique afin de réaliser la meilleure performance. |
|  | * Performance cible : se fixer des objectifs de temps et les réaliser
 | **Plus de 30 secondes d’écart** | **De 25 à 30 secondes d’écart** | **De 22 à 24 secondes d’écart** | **De 19 à 21 secondes d’écart** | **De 16 à 18 secondes d’écart** | **De 13 à 15 secondes d’écart** | **De 12 à 10 secondes d’écart**  | **De 9 à 8 secondes d’écart** | **Moins de 8 secondes d’écart**  |
|  | **Note sur 4 points** | **0** | **0.5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | **3** | **3,5** | **4** |
|  | PerformanceBarème établissement | **FFemme** | **12.00** | **12.00** | **11.20** | **10.40** | **10.02** | **9.26** | **8.50** | **8.15** | **7.50** | **7.25** | **7.00** | **6.42** | **6.31** | **6.21** |
| **G**Homme | **9.00** | **9.00** | **8.20** | **7.40** | **7.10** | **6.50** | **6.30** | **6.10** | **5.57** | **5.44** | **5.31** | **5.18** | **5.08** | **4.58** |
|  | **Note sur 3 Points** | **0,25** | **0,5** | **0,25** | **0,5** | **0,75** | **1** | **1,25** | **1,5** | **1,75** | **2** | **2,25** | **2,5** | **2,75** | **3** |  |
| **AFLP2- Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible** | - Foulée rasante, semelle pouvant frotter au sol ou tape des pieds (attaque talon ou pied à plat)- Bras ballants- Respiration saccadée et désordonnée qui provoque l’arrêt du coureur.- Aucun rythme de course défini (Changement de rythme fréquent)**Ecart de plus de 16 secondes** | - Foulée peu dynamique- Bras hauts, collés au tronc ou mouvements désaxés- Respiration désordonnée et déséquilibrée qui oblige le coureur à ralentir pour terminer sa course en récupérant.- Rythme de course défini mais non adapté (trop rapide ou trop lent) **Ecart de 8 à 16 secondes** | - Foulée dynamique mais non équilibrée (fréquence trop élevée au détriment de l’amplitude)Bras dynamiques, mains au niveau thorax ; mouvements dans l’axe- Respiration coordonnée et maitrisée *- Rythme de course adapté sur la plus grande partie de l’effort.***Ecart de 4 à 8 secondes** |  - Foulée dynamique et optimisée (bon rapport amplitude-fréquence) - Bras dynamiques, bras dans l’axe, pouce à la hanche - Respiration coordonnée et maitrisée *- Rythme de course optimisé.***Ecart de 0 à 4 secondes** |
|  | **Note sur 5 points** | **0** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** | **2.5** | **3** | **3.5** | **4** | **4.5** | **5** |

***Seuls deux AFLP seront retenus par l’enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points.***

Tableau de répartition des points en fonction des choix des élèves :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Degré1** | **Degré2** | **Degré3** | **Degré4** |
| /2 pts | 0 | 0.5 | 1 | 2 |
| /4 pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| /6 pts | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **AFLP3 - S’engager et****persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.** | **Degré1** | **Degré2** | **Degré3** | **Degré4** |
| Ne fait pas ou cherche à esquiver au maximum toute forme de travail, quel que soit la distance ou le rythme demandé. Ne cherche pas à progresser | L’élève enchaîne les séries mais uniquement lorsque l’effort est peu important (rythme lent, distance peu longue). Il **s’arrête la plupart du temps** dès que l’effort demandé augmente (course plus longue, rythme plus rapide) |  L’élève enchaîne la plupart du temps les séries mais **s’arrête parfois** (sans essayer) lorsque l’effort devient intense (rythme plus rapide sur des distances plus longues) | L’élève enchaîne systématiquement de manière optimale les séries sans chercher à les éviter ; et cela quel que soit la distance ou l’intensité de l’effort à tenir. |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **AFLP4 - S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance.** | **Degré1** | **Degré2** | **Degré3** | **Degré4** |
| Passif spectateur. Ne montre aucun intérêt pour son rôle. Refuse régulièrement de tenir un rôle de chronométrage. | Chef commentateur. Commente la course mais se montre peu concerné par son rôle (chronométrage pas ou mal effectué, très peu de retours fiables à l’enseignant ou au coureur. Nécessite de nombreux recadrages de l’enseignant) | Technicien appliqué : relève la plupart du temps les chronos, les communiquant presque toujours à l’enseignant et au coureur. Nécessite parfois un rappel de l’enseignant. | Technicien communicant : relève systématiquement les chronos, les communique à l’enseignant et en fait un retour à l’élève en lui apportant des informations sur son rythme ou ses changements de rythme. |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **AFLP5- Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée.** | **Degré1** | **Degré2** | **Degré3** | **Degré4** |
| Ne s’échauffe pas de manière volontaire (doit être guidé, voir recadré par l’enseignant) | Fait le minimum. Peu de cardio, un semblant de mobilisation (doit être guidé très régulièrement par l’enseignant) | Echauffement volontaire mais de type général : cardio et mobilisations (mouvements, assouplissements) des membres inférieurs et supérieurs | Echauffement structuré et spécifique à l’activité : cardio, assouplissement des membres inférieurs et accélérations (recherche du rythme de course). |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **AFLP6 – Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.** | **Degré1** | **Degré2** | **Degré3** | **Degré4** |
| Activité irrégulière, voire désordonnée ne permettant aucun progrès ni perception de ceux-ci. **Ne cherche jamais à comparer les chronos effectués entre eux, ni à ceux des séances précédentes** | Ne travaille que ce qui génère un plaisir immédiat, ce qui ne permet pas à l’élève d’appréhender les éventuels progrès. **Compare uniquement sa meilleure performance avec celle des séances précédentes**; mais ne s’intéresse pas à ses temps d’entrainements | Est souvent en quête de retours sur ses performances dans tous les domaines (entrainement et record). **Compare souvent (mais pas toujours) les chronos effectués (d’entrainement et meilleures performances) à ceux des séances précédentes pour appréhender ses progrès.** | Elève investi. Est systématiquement en quête de retours sur ses performances dans tous les domaines (entrainement et record). **Compare systématiquement les chronos effectués (d’entrainement et meilleures performances) à ceux des séances précédentes pour appréhender ses progrès.** |