

Champ d'Apprentissage 1 : « Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée »
DEMI-FOND BAC PROFESSIONNEL

Principe d'élaboration de l'épreuve :

Réaliser le meilleur temps cumulé sur une distance totale de 1500 mètres répartie en trois course de 500 mètres. L'élève annonce son projet de course avant la première course. Une régulation est possible après la première course. Une récupération de 10 minutes entre chaque course est prévue.

Deux moments d'évaluation sont prévus : un en fin de séquence (AFLP 1 et 2) et un au fil de la séquence (AFLP 3 et 5 retenues par l'enseignant).

AFLP évalué	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<p align="center">1</p> <p>Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record</p> <p align="center">Performance</p>	Faible intensité, en deçà de ses capacités 0pt à 1pt		Pratique segmentée Allure irrégulière 1,5pts à 2pts		S'engage de manière continue avec des intensités non maximales ne sollicitant pas pleinement ses ressources 2,5pts à 3pts		Engagement optimal, intense et maximal Exploitation intégrale de l'ensemble de ses ressources 3,5pts à 4pts	
	Note	filles	garçon		Note	filles	garçon	
	0pt	+ 11'01	+ 7'43		1,5pts	8'20 à 7'21	6'09 à 5'34	
	0,5pt	11'00 à 9'41	7'42 à 6'42		2pts	7'20 à 6'37	5'33 à 4'55	
	1pt	9'40 à 8'21	6'41 à 6'10		2,5pts	6'36 à 6'08	4'54 à 4'34	
				3pts	6'07 et moins	4'33 et moins		
<p align="center">2</p> <p>Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</p>	Trotte Foulées étriquées Peu d'utilisation des bras 0pt à 0,5pt		Foulées irrégulières Coordination membres inférieurs/supérieurs aléatoire Dégradation sur la durée 1pt à 2pts		Foulées qui gagnent en amplitude et coordination membres inférieurs/supérieurs régulière 2,5pts à 4 pts		Foulées efficaces et adaptables en fonction du moment de course 4,5pts à 5pts	
<p align="center">3</p> <p>Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser</p>	Aucune connaissance de ses performances permettant la réalisation d'un projet : le projet de course n'est pas respecté		Connaissance de soi aléatoire qui ne permet qu'une planification partielle : projet partiellement respecté avec ou sans régulation		Bonne connaissance de ses capacités lui permettant une adaptation de son projet : projet respecté avec régulation		Très bonne connaissance de ses capacités permettant une planification de ses performances : projet respecté sans régulation	
<p align="center">5</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>	Préparation globale voire inadaptée : échauffement non progressif et/ou non adapté à l'épreuve, absence de récupération		Préparation approximative : échauffement approximatif et la récupération, la redynamisation est partielle		Préparation échelonnée et adaptée à l'épreuve : échauffement complet et récupération active entre les courses		Préparation efficace pour lui et ses camarades : échauffement progressif, adapté avec prises de repères et remise en action efficace. Corrige ses partenaires si besoin	

Points AFLP 3 et 5 en fonction du choix des	/2pts	0pt à 0,5pt	1pt	1,5pts	2pts
	/4pts	0pt à 0,5pt	1pt à 1,5pts	2pts à 2,5pts	3pts à 4pts

fonction du choix des élèves (4-4 ou 6-2 ou 2-6)	/6pts	0pt à 0,5pt	1pt à 2,5pts	3pts à 4pts	4,5pts à 6pts
---	-------	-------------	--------------	-------------	---------------

Le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève est retenu au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP 3 et 5.