

Lycée Professionnel		Champ d'apprentissage	1	Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.		
Activité	Demi-Fond Niveau 1					
Finalité	L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.					
Objectifs	Développer sa motricité	S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	Exercer sa responsabilité individuelle dans un engagement personnel et solidaire	Construire durablement sa santé	Accéder au patrimoine culturel	
Attendus de fin de lycée	<b>CAP</b> Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.	Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.
	<b>BAC Pro</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.
Déclinaison des AFL dans l'APSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFL 1 : S'engager pour réaliser sa meilleure performance possible dans l'épreuve de son choix</li> <li>• AFL 2 : Connaître et mettre en œuvre son allure de course au regard de l'effort demandé</li> <li>• AFL 5 : Mettre en œuvre un échauffement et une récupération permettant de réaliser la meilleure performance possible</li> <li>• AFL 6 : Établir un projet de course et le référer à la filière énergétique sollicitées et à la vitesse réalisée (la comparer à des références culturelles)</li> </ul>					
Forme de pratique retenue porteuse des contenus d'enseignement prioritaires	<p>En l'espace de 40 minutes, réaliser sa plus grande distance possible sur une durée de course totale de 6 minutes réparties entre 1, 2 ou 3 courses au choix :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 2 min, 1 départ toutes les 12 minutes</li> <li>• 2 x 3 min, 1 départ toutes les 13 minutes</li> <li>• 1 x 6 min</li> </ul> <p>Établir son projet de performance et le situer culturellement</p> <p><b>Objet d'enseignement</b> : Se connaître pour réaliser sa meilleure performance possible dans un effort intense</p>					
Eléments prioritaires pour atteindre les AFL	<b>Connaissances</b>		<b>Capacités</b>		<b>Attitudes</b>	
	Les repères sur soi et ressentis. Son propre record, sa zone de performance stabilisée. Les paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité et durée des répétitions, nombre de répétitions, durée et forme de la récupération).		Assumer son projet et réaliser la meilleure performance en maîtrisant des allures de courses proches de la VMA. Choisir et réaliser un entraînement adapté aux effets recherchés en exploitant les différents modes de travail : capacité, puissance. Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé.		Assumer le choix et la construction d'un projet de course. Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.	

<b>Contribution aux parcours éducatifs</b>	<b>Parcours citoyen: X</b>
	<b>Parcours éducatif de santé: S'engager lucidement dans l'activité / Se connaître / S'entraîner</b>
	<b>Parcours d'éducation artistique et culturelle: X</b>
	<b>Parcours avenir: X</b>

Attendus de fin de séquence	Indicateurs	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
<b>1</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	% de VMA sollicités	3 x 2 min			
		90%	95%	100%	105%
		2 x 3 min			
		85%	90%	95%	100%
		1 x 6 min			
	75%	80%	85%	90%	
Ecart à sa meilleure performance potentielle	Ecart performance réalisée - Performance maximale potentielle				
	+ ou - 1,01 Km/h et plus	+ ou - 0,76 et 1 Km/h	+ ou - 0,51 et 0,75 Km/h	+ ou - 0,5 Km/h	
<b>2</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Allure de course	Modifie fréquemment son allure de course (Part au sprint puis alterne sprint / course lente...)	Part à une allure lente pour être sûr de tenir l'épreuve	Adopte et maintient une allure uniforme pendant les courses.	Adopte, maintient et ajuste une allure de course, accélère sur les derniers temps de course pour performer.
<b>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.	Echauffement Récupération	Echauffement guidé par l'enseignant Passif en récupération	Echauffement partiel et générique (non spécifique à l'activité) Suit un groupe en imitant. L'échauffement se termine tôt avant le début de la (les) courses. Quelques étirements en récupération après l'effort	Echauffement en groupe plusieurs parties et spécifiques à l'activité. Le temps est optimisé pour être prêt au début de chaque course. Marche et quelques étirement en récupération	Echauffement autonome ou en groupe restreint (à 2, 3) progressif et continu. La mise en action préalable avant chaque début de course permet de tester l'allure de course visée et d'être prêt au début de l'épreuve. Récupération active après la, les course(s).
<b>6</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	Ecart au projet	Ecart performance réalisée - Projet annoncé			
		+ ou - 1,01 Km/h et plus	+ ou - 0,76 et 1 Km/h	+ ou - 0,51 et 0,75 Km/h	+ ou - 0,5 Km/h