

Etablissement :LYCEE DAGUIN MERIGNAC

Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : PROGRAMMATION EN CLASSE DE 1ERE. INSTALLATIONS ++

APSA retenue : COURSE
EN DUREEListe nationale :
Liste académique :
Activité établissement :

Temps d'apprentissage :9 SEANCES

Compétence de fin de
séquence caractérisant les
3 AFL dans l'APSA (AFL1
en rouge, AFL2 en bleu,
AFL3 en vert)*Nota bene : L'AFL 1 est caractérisé au regard de l'enjeu du champ (ADN = le but) ,des stratégies et des techniques à acquérir (cœur moteur = la ou les manières) pour viser cet enjeu .*

Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 5

L'épreuve : L'élève choisit un projet d'entraînement en fonction des effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme. Trois thèmes sont abordés durant la séquence: 1- endurance fondamentale, effort modéré et prolongé; 2- capacité aérobie, effort soutenu à maintenir; 3- puissance aérobie, effort intense proche de son maximum. Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, l'élève présente par écrit le plan détaillé de sa séance d'une durée de 30'. Celui-ci comprend l'étalonnage sur 5' (non prise en compte pour l'évaluation), puis plusieurs séries de courses d'allures différentes, les récupérations (type et temps) et les justifications. Pour contrôler ses allures, l'élève bénéficie que d'une seule information sonore toutes les minutes. A partir des sensations éprouvées en course , de ses variations d'allures à la balise de référence, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur sa séance, et envisage des perspectives de travail.

Éléments à évaluer

Repères d'évaluation de l'AFL1

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

PRODUIRE

Maîtrise des allures de course

Allures peu ou pas maîtrisées,
avec des arrêts, accélérations,
ralentissements et des passages
hors zone très fréquents**9 ET + (Nombre de
décalages !)**

DECALAGES CONSTATES

Allures mal maîtrisées avec
encore un certain nombre
d'accélérations, de
ralentissements et des passages
hors zone**6 A 8 (Nombre de
décalages)**Allures mieux maîtrisées,
moins de variations et d'erreurs
à la balise de référence,
Quelques difficultés aux
changements de rythme.**3 A 5(Nombre de
décalages)**Allures très bien maîtrisées,
avec quasiment pas de
décalage, courses régulières et
des transitions nettes et
intégrées.**2 ET –(Nombre de
décalages)**

Décalages constatés	10 et +	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sur 10 points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANALYSER

BILAN	AUCUN	EVASIF	LUCIDE AVEC PRISE EN COMPTE DU RESSENTI	PERTINENT JUSTIFIE
PERSPECTIVES	RIEN	Perspective floue, et pas d'alternative réelle	Régulation de la séance, et perspective globale	Pistes de travail envisagées précises avec des valeurs chiffrées explicites
POINTS PAR DEGRE et par items	0	0.5	0.75	1

Repères d'évaluation de l'AFL2 : ENGAGEMENT

Degré 1 :1pt	Degré 2 :2pts	Degré 3 :3pts	Degré 4 :4pts
Peu ou pas actif durant les leçons et la séquence. Attend que le cours se déroule	Feint, irrégulier dans son implication au cours de la leçon et de la séquence.	Réel (rougeur, transpiration, Essoufflement, dégradation de la foulée)	Maximal dans la zone d'effort ciblée, et en adéquation avec les ressources de l'élève

Repères d'évaluation de l'AFL2 : CHOIX ET CONCEPTION

Choix inadaptés au thème d'entraînement. Présentation de la séance incomplète.	Reproduction stéréotypée avec des incohérences, des oublis, par rapport au projet ou à ses capacités	Séance d'entraînement cohérente à partir des paramètres simples et de ses capacités	Personnalisation, indicateurs d'effort adaptés et justification de son projet
--	--	---	---

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Coach

Degré 1 :1pt	Degré 2 :2pts	Degré 3 :3pts	Degré 4 :4pts
Reste spectateur de l'entraînement de son partenaire, n'intervient pas. Proposition inadaptée au thème, au partenaire et aucune régulation,	Suit son partenaire pendant l'effort, sans avoir défini les indicateurs, calque un plan stéréotypé sans l'avoir compris, projet incomplet	Disponible et réactif pour observer et aider son partenaire. Connaît les principes d'entraînement et élabore un projet cohérent, avec des indicateurs justes et tous renseignés	Capable de conseiller son partenaire à partir des indicateurs précis et pertinents. Personnalise le projet avec un plan différents de ceux déjà travaillés.

REPARTITION POINTS AFL2/3 : choix de l'élève (4/4 ;6/2 ;2/6)

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...



Référentiel validé

Le 04 septembre 2020

L'Inspection Pédagogique Régionale