



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Vécu antérieur	2 nd e	1 ^{ère}
Dans le champ d'apprentissage 3		<input checked="" type="checkbox"/>
Dans la même APSA		<input checked="" type="checkbox"/>

Établissement : Lycée Henri Matisse **Commune :** Cugnaux **RNE :** 03102290W

Champ d'apprentissage n°1 APSA : Demi-Fond Nationale Académique Établissement

Lien avec le projet pédagogique EPS : Gestion de l'effort de façon adaptée à ses capacités (répétition, intensité, fréquence)	
<p>Repères d'évaluation de l'AFL1 : « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. »</p> <p>AFL décliné dans l'APSA choisie : Produire la meilleure performance en demi-fond, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée S'entraîner et coopérer tout en assumant un ou des rôles spécifiques à l'activité permettant un fonctionnement collectif, solidaire.</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve Chaque élève réalise 3 courses de 600/600/300m avec 10 minutes de récupération, chronométrées par l'enseignant à la seconde sur une piste de 300m. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné au 300m et après chacune des courses.</p> <p>AFL1 : temps 1500m et régularité de chaque 300m (sauf dernier 300m). AFL2 : apprécier la régularité de l'entraînement avec la tenue du carnet d'entraînement AFL3 : participation à 1 rôle (coach, chrono, juge, entraîneur)</p> <p>Évaluation AFL 2 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p>

AFL 1 noté sur 12 points		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
Performance maximale :	Filles 	10'00	9'45	9'30	9'20	9'10	9'00	8'45	8'25	8'05	7'45	7'30	7'15	6'55	6'40	6'25	6'13	6'00	5'50	5'40	5'37	5'34	5'30	5'26	5'22	5'18
	NOTE	0	0,5	0,75	1	1,3	1,6	2	2,2	2,5	2,7	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4	4,2	4,5	4,7	5	5,2	5,4	5,6	5,8	6
Temps 1500m	Garçons 	7'30	7'22	7'14	7'06	6'58	6'50	6'42	6'34	6'26	6'16	6'06	5'50	5'38	5'26	5'12	4'58	4'44	4'30	4'16	4'14	4'12	4'10	4'08	4'06	4'04

L'efficacité technique Ecart entre le 300m le plus rapide et le plus lent (sauf dernier 300m).	4 km/h	3.5 km/h	3 km/h	2.5 km/h	2 km/h	1.5 km/h	1 km/h	0.5 km/h
	0.5	1	2	2.5	3	4	5	6

Repères d'évaluation de l'AFL 2 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »</p> <p><u>Carnet d'entraînement :</u> Connaissance VMA (test début de cycle) Travail de course en fonction VMA (°/° VMA) Travail en binôme pour : chrono, allure de course, retranscription des temps Préparation et récupération</p> <p>1/S'entraîner: - Les répétitions dans les exercices et les situations. - Réflexion sur sa pratique</p> <p>2/Coopérer: - Implication dans le travail de groupe</p>	<p><u>Entraînement inadapté :</u> Pas de recueil de données Choix, analyse et régulations inexistantes Pas de préparation ni de régulations</p> <p>1/ Peu de motivation dans les exercices et situations de références : répétitions très insuffisantes. Peu d'intérêt sur le retour de son action.</p> <p>2/Participation minimale</p>	<p><u>Entraînement partiellement adapté :</u> Informations prises irrégulièrement Choix, analyse et régulation épisodiques Préparation et régulations anarchiques</p> <p>1/ Participation épisodique dans les exercices et situations de références : répétitions insuffisantes. Réflexion insuffisante sur sa pratique (peu de retour sur l'action).</p> <p>2/ Adhère au groupe de travail</p>	<p><u>Entraînement adapté :</u> Utilisation pertinente des données du carnet Adaptation efficace de ses ressources Préparation et régulations adaptées à l'effort</p> <p>1/ Bonne participation dans les exercices et situations de références : nombreuses répétitions. Réflexion sur sa pratique (le résultat de l'action).</p> <p>2/ S'implique dans le groupe de travail</p>	<p><u>Entraînement optimisé :</u> Analyses et régulations de soi et des autres (aide, personne ressource) Amélioration des performances Préparation et régulation adaptées en fonction de l'effort à produire/soi</p> <p>1/ Participation active dans les exercices et situations de références : répétitions maximales. Bonne gestion de la fréquence de l'effort, de son intensité. Réflexion sur sa pratique, sur l'efficacité de ses actions (critères de réussite). 2/ Dynamise le groupe de travail.</p>
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Choisir et assumer 1 rôle qui permet un fonctionnement collectif solidaire :</p> <p>Tenir un chronomètre (rôle de juge) Se référer à des temps de passage (entraîneur) Choix stratégique de course (coach)</p>	<p><u>Rôles subis :</u> Passif, N'assume pas les rôles Connaît mal le règlement, ne l'applique pas ou mal Pas ou peu d'échauffement Concentration insuffisante</p>	<p><u>Rôles aléatoires :</u> Intéressé, Assume 1 des rôles mais hésite Connaît un peu le règlement mais ne le fait pas ou peu respecter Echauffement incomplet Concentration épisodique</p>	<p><u>Rôles préférés :</u> Impliqué, Sérieux et efficace dans au moins 1 des 2 rôles Connaît le règlement et le fait respecter dans au moins 1 rôle Echauffement complet Participation active</p>	<p><u>Rôles assumés :</u> Autonome, Sérieux et efficace dans plus de 2 rôles Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter Aide les autres à tenir leurs rôles en donnant des conseils Echauffement complet et progressif Concentration maximale</p>
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points