**Programmes EPS Lycée Schœlcher**

**En Terminale**

**APSA Choisie : Epreuve combinée 50m vitesse et saut en longueur**

Diagnostic des élèves

|  |  |
| --- | --- |
| **Besoins identifiés** | **Objectifs prioritairement ciblés** |
|
| Fournir des efforts brefs et intenses, adaptés et variés | Produire sa meilleure performance en fonction des ses ressources. |
| Réaliser des enchainements d’actions complexes, lier élan , impulsion, saut, réception | Produire la meilleure performance en un temps limité de tentatives |
| **CA 2 :**  Adapter son déplacement à des environnements variés / incertains  **CA 3 :**  Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée | **CA 5 :**  Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir  **CA 4 :**  Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner |

**CA1:**

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

**AFL 1 :** S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de technique efficace, en gérant les efforts musculaires et respiratoires

**AFL 2 :** s’entrainer , individuellement et collectivement pour réaliser une performance

**AFL 3 :** choisir et assumer de rôles qui permettent un fonctionnement collectif et solidaire

|  |
| --- |
| **Rôles priorisés sur la séquence.** |
|
| Améliorer sa performance de départ sur 50m et progresser |
| Identifier ses points forts et points faibles et mettre en place un carnet d’entrainement et suivre ses progrès |
| S’engager dans différents rôles : coach, chronométreurs, starters, observateurs |

**APSA Choisie : 50m vitesse**

**Niveau de classe: Terminale**

**Caractérisation de ces attendus en fin de lycée sur cette PPSA.** :

(ADN / Cœur /savoir s’entrainer/ exercer ses responsabilité)

**Formulation retenue par l’équipe** :

* Gérer ses efforts avec efficacité
* Rythmer sa respiration en course ;
* Evaluer son stress pour se gérer en évaluation
* Connaitre ses limites/sécurité, prendre conscience de ses capacité, prévoir ses performances ;
* Concevoir un programme efficace pour soi, répéter, s’adapter, réagir pour s’améliorer , se maintenir, se faire plaisir pour gagner contre soi même.
* Savoir soutenir une activité répétitive et régulière pour optimiser sa pratique et rester motiver
* Optimiser sa motivation, son engagement
* Etablir un projet de performance à partir de la connaissance de ses limites
* Assurer un rôle d’aide et ou coach, chronométreur, starter

**Évaluation des acquis des élèves en fin de séquence d'enseignement sur l’APSA :.50m vitesse**

**Niveau de classe Terminale**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Caractérisation des attendus de fin de séquence dans cette APSA :50 m vitesse** | **AFL1 :L’élève devra courir le plus rapidement possible un 50m plat après avoir pris un départ sur starting-blocks ,il a deux essais et doit annoncer son projet de temps avant le départ de son deuxième passage.**  **AFL2 : L’élève est capable d’identifier ses points forts et points faibles et mettre en place un carnet d’entrainement pour progresser et atteindre ses objectifs et son projet de performance.**  **AFL3 :l’élève est capable d’assumer différents rôles et de devenir autonome face à son projet de performance** | | | | |
|  |  | **Objectifs d'apprentissage Non Atteints**  **Degré1 : 0 à 1pt** | **Objectifs d'apprentissage Partiellement Atteints**  **Degré2 :1à 2pts** | **Objectifs d'apprentissage Atteints**  **Degré3 : 2 à 3pts** | **Objectifs d'apprentissage**  **Dépassés/optimisés**  **Degré 4 :3 à 4pts** | |
| **AFL1 :**  *Performance maximale* | Barème F/12pts  Barème G/12pts | 10.2 secondes à 9.3secondes  9.00 à 8 ‘’1 | 9.1  à 8.9  7.7 à 7.5 | 8.8 à 8.3  7.4 à 6.9 | 8.à7.6  6.8 à 6.4 | |
| **AFL1 :**  *Cœur : moteur / technique / tactique/ stratégique* |  | - Créer sa vitesse : Départ accroupi avec une position incorrect, ne part pas au signal, peu de poussée sur les jambes, rôles des bras inexistant.  - Equilibrer l’attitude de course :  La tête bouge, le corps penché en avant, la course est en zigzag, les bras ne sont pas dans l’axe, tendus, désordonné, les foulées sont sans rythme, pied à plat ,foulées étriquées.  -Maintenir la vitesse de course :  la vitesse n’est pas constante, la vitesse n est pas maintenue jusqu’au franchissement de la ligne | Créer sa vitesse : positon incorrect dans les starts , pas de poussée sur les jambes, se relève trop tôt ; rôle des bras encore peu important, acceptation du déséquilibre vers l’avant.  Equilibrer l’attitude de course :  La tête est plus ou moins fixé,  Le corps est encore penché vers l’avant, la course est rectiligne, les foulées sont trop longues ou trop courtes, le genou ne monte pas suffisamment.  Maintenir la vitesse de course :  Conserve sa vitesse jusqu’ à la ligne d’arrivée. | Créer sa vitesse :  Position de départ correct dans les startings blocks,  Poussée incomplète des jambes  ; au signal pousse sur les jambes, et se redresse rapidement, rôle des bras équilibrateurs  Equilibrer l’attitude de course :  Ma tête est fixée, le regard à l’horizontal, mon buste est droit, bassin fixe par rapport au tronc, foulées courtes et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, vitesse maintenue jusqu’au franchissement de la ligne | Créer sa vitesse :  Position de départ correct dans les startings blocks,  Réaction explosive au signal, pousse sur les jambes, lance les bras en avant et en haut, se redresse progressivement sur les 5 premiers appuis.  Equilibrer l’attitude de course :  Ma tête est fixée, le regard à l’horizontal, mon buste est droit, bassin fixe par rapport au tronc, coordinations bras jambes, foulées longues.  et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, jusqu’au franchissement de la ligne et cassé du buste | |
| **AFL2**  **« savoir s’entrainer et s’organiser pour apprendre »**  *(Se mettre en condition / identifier / Choisir et MEO un projet /Conduire une analyse réflexive)* |  | **Entrainement inadapté** :  Ne sait pas identifier ses points faibles pour les corriger, ne sait pas s’analyser ;  Préparation et récupération insuffisantes ;  Niveau de répétition des séries faibles ; performances stables sur ¼ des tentatives. | **Entrainement partiellement** adapté :  Performances stables sur 1/3 des tentatives ;  Reconnait les éléments à travailler pour progresser mais la mise en œuvre se fait sans conviction,  Elève suiveur, préparation et récupération stéréotypée. | **Entrainement adapté**  Performances stables sur 2/3 des tentatives ;  L’élève connait ses points faibles et réalise des exercices qui lui permettent de progresser avec l’aide de son professeur et de ses camarades ;  Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources ;  Elève acteur | **Entraînement optimisé**  Performance stable sur ¾ des tentatives  Préparation et récupération adaptées à l’effort et à soi  L’élève sait réagir en fonction du moment et de sa forme du moment, choix et analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres  Elève moteur/leader | |
| **Barème dimensions méthodologiques** |  | **Degré 1 : Non atteints** | **Degré 2 : Partiellement atteints** | **Degré 3 : Atteints** | **Degré 4 : Dépassé** | |
| **Choix 1/ 4points** |  | 1pt | 2pts | 3pts | 4pts | |
| **Choix 2/ 6 points** |  | 1pt | 2pts | 4pts | 6pts | |
| **Choix 3/ 2 points** |  | 0.5pt | 1pt | 1.5pts | 2pts | |
| **AFL 3**  **« Exercer ses responsabilités dans une logique solidaire »**  *(Coopérer / assumer des rôles sociaux)* |  | **Rôles subis :**  Pas ou peu d’implication dans les différents rôles (chronométreur, donner le départ, observateur et coach) ;  Connait partiellement le règlement ;  Les informations sont transmises de façon aléatoire | **Rôles aléatoires** :  Engagement dans les différents rôles non volontaires, on obéit au professeur ;  Connait le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter  Les informations sont partiellement transmises | **Rôles préférentiels** :  S’engage volontairement dans au moins deux rôles différents ;  Connait le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle ;  Les informations sont prélevées et transmises. | **Rôles au service du collectif :**  Passe à tous les rôles de façon volontaire et à une préférence pour coacher et aider ses camarades, prend des initiatives sur les types de situations, sur les remédiations ;  Les informations sont sélectionnées et transmises. | |
| **Barème dimensions sociales** |  | **Degré 1 : Non atteints** | **Degré 2 : Partiellement atteints** | **Degré 3 : Atteints** | **Degré 4 : Dépassés** | |
| **Choix 1 /4pts** |  | **1pt** | **2pts** | **3pts** | **4pts** | |
| **Choix 2 /2pts** |  | **0.5pt** | **1pt** | **1.5pts** | **2pts** | |
| **Choix 3/6pts** |  | **1pt** | **2pts** | **4pts** | **6pts** | |

**Barème 50m**

**Eléments à Evaluer**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluations** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Degré1 | | | | Degré 2 | | | | Degré 3 | | | | Degré 4 | | | | | |
| **Performance Maximale** | **F** | 9’’3 | 9’’2 | 9’’1 | 8’’9 | 8’’8 | 8’’7 | 8’’6 | **8’’5**  **Seuil national de performance** | 8’’4 | 8’’3 | 8’’2 | 8’’1 | 8’’0 | 7’’9 | 7’’8 | 7’’7 | 7’’6 | |
| **G** | 8’’1 | 8’’00 | 7’’9 | 7’’8 | 7’’7 | 7’’6 | 7’’5 | **7’’4**  **Seuil national de performance** | 7’’3 | 7’’2 | 7’’1 | 7’’00 | 6’’9 | 6’’7 | 6’’6 | 6’’5 | 6’’4 | |
| **AFL1 :12pts** | | 0-0.5 | 1-1.5 | 1.5-2 | 2-2.5 | 3-3.5 | 4-4.5 | 5 | 5.5-6 | 6.5 | 7 | 8 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 12 | |
| **Efficacité technique** | Créer sa vitesse : Départ accroupi avec une position incorrect, ne part pas au signal, peu de poussée sur les jambes, rôles des bras inexistant.  - Equilibrer l’attitude de course :  La tête bouge, le corps penché en avant, la course est en zigzag, les bras ne sont pas dans l’axe, tendus, désordonné, les foulées sont sans rythme, pied à plat, foulées étriquées.  -Maintenir la vitesse de course :  la vitesse n’est pas constante, la vitesse n est pas maintenuejusqu’au franchissement de la ligne | | | | | Créer sa vitesse : positon incorrect dans les starts , poussée sur les jambes, rôle des bras encore peu important, acceptation du déséquilibre vers l’avant.  Equilibrer l’attitude de course :  La tête est plus ou moins fixée,  Le corps est encore penché vers l’avant, la course est rectiligne, les foulées sont trop longues ou trop courtes, le genou ne monte pas suffisamment.  Maintenir la vitesse de course :  Conserve sa vitesse jusqu’ à la ligne d’arrivée. | | | | Créer sa vitesse :  Position de départ correct dans les startings blocks,  Poussée incomplète des jambes  ; au signal pousse sur les jambes, et se redresse rapidement, rôle des bras équilibrateurs  Equilibrer l’attitude de course :  Ma tête est fixée ,le regard à l’horizontal, mon buste est droit, coordinations bras jambes, foulées courtes et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, vitesse maintenue jusqu’au franchissement de la ligne | | | | Créer sa vitesse :  Position de départ correct dans les starting blocks,  Réaction explosive au signal, pousse sur les jambes, lance les bras en avant et en haut, se redresse progressivement sur les 5 premiers appuis.  Equilibrer l’attitude de course :  Ma tête est fixée ,le regard à l’horizontal, mon buste est droit, bassin fixe par rapport au tronc, coordinations bras jambes, foulées longues et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, jusqu’au franchissement de la ligne et cassée du buste | | | | | |

**Notation 50 m vitesse/AFL1- Nomogramme 50m**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluations/ Nomogramme : faire une croix sur ce que fait l’élève en performance et en technique et on croise pour la note sur 12** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Degré1 | | | | Degré 2 | | | | Degré 3 | | | | Degré 4 | | | | | |
| **Performance Maximale** | **F** | 9’’3 | 9’’2 | 9’’1 | 8’’9 | 8’’8 | 8’’7 | 8’’6 | **8’’5**  **Seuil national de performance** | 8’’4 | 8’’3 | 8’’2 | 8’’1 | 8’’0 | 7’’9 | 7’’8 | 7’’7 | 7’’6 | |
| **G** | 8’’1 | 8’’00 | 7’’9 | 7’’8 | 7’’7 | 7’’6 | 7’’5 | **7’’4**  **Seuil national de performance** | 7’’3 | 7’’2 | 7’’1 | 7’’00 | 6’’9 | 6’’7 | 6’’6 | 6’’5 | 6’’4 | |
| **performance** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **AFL1 :12 pts** | | **0-0.5** | **1-1.5** | **1.5-2** | **2-2.5** | **3** | **4** | **5** | **6** | **6.5** | **7** | **8** | **9** | **9.5** | **10** | **10.5** | **11** | **12** | |
| **Technique** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | **Degré1** | | | | **Degré 2** | | | | **Degré 3** | | | | **Degré 4** | | | | | |
| **Efficacité technique** | | * Créer sa vitesse : Départ accroupi avec une position incorrect, ne part pas au signal, peu de poussée sur les jambes, rôles des bras inexistant. * - Equilibrer l’attitude de course : * La tête bouge, le corps penché en avant, la course est en zigzag, les bras ne sont pas dans l’axe, tendus, désordonné, les foulées sont sans rythme, pied à plat, foulées étriquées. * -Maintenir la vitesse de course : * la vitesse n’est pas constante, la vitesse n est pas maintenuejusqu’au franchissement de la ligne | | | | Créer sa vitesse : positon incorrect dans les starts , poussée sur les jambes, rôle des bras encore peu important, acceptation du déséquilibre vers l’avant.  Equilibrer l’attitude de course :  La tête est plus ou moins fixée,  Le corps est encore penché vers l’avant, la course est rectiligne, les foulées sont trop longues ou trop courtes, le genou ne monte pas suffisamment.  Maintenir la vitesse de course :  Conserve sa vitesse jusqu’ à la ligne d’arrivée. | | | | Créer sa vitesse :  Position de départ correct dans les startings blocks,  Poussée incomplète des jambes  ; au signal pousse sur les jambes, et se redresse rapidement, rôle des bras équilibrateurs  Equilibrer l’attitude de course :  Ma tête est fixée ,le regard à l’horizontal, mon buste est droit, coordinations bras jambes, foulées courtes et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, vitesse maintenue jusqu’au franchissement de la ligne | | | | Créer sa vitesse :  Position de départ correct dans les starting blocks,  Réaction explosive au signal, pousse sur les jambes, lance les bras en avant et en haut, se redresse progressivement sur les 5 premiers appuis.  Equilibrer l’attitude de course :  Ma tête est fixée ,le regard à l’horizontal, mon buste est droit, bassin fixe par rapport au tronc, coordinations bras jambes, foulées longues et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, jusqu’au franchissement de la ligne et cassé du buste | | | | | |