

<p><b>Situation révélatrice de l'AFLP APSA :</b></p>	<p>En marche sportive, chaque candidat réalise 3 marches de 1min 30 (récupération 5 mn maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué au bout de 45 sec. La piste est balisée par des plots placés tous les 10m.</p> <p>Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 10 à 15 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury. Après l'échauffement et avant la première marche, le candidat élabore un projet adapté à ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur cette enchaînement de marches. Pour cela il indique sur une fiche la distance visée sur le premier temps de 1min 30. Après la première marche, il note sur sa fiche la distance visée pour le deuxième temps de 1min 30. Au cours de la séquence, le candidat doit garder une allure régulière.</p> <p>Éléments évalués :                  AFLP : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gager ou pour battre un record.                  AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.                  AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.                  AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</p>										
	<p><b>AFLP du champ d'apprentissage</b></p>	<p><b>Déclinaison de l'AFL dans l'activité</b></p>	<p><b>Connaissances, Capacités, Attitudes travaillés dans l'APSA pour atteindre les AFLP (ou éléments prioritaires)</b></p>	<p><b>Niveau 1</b></p>		<p><b>Niveau 2</b></p>		<p><b>Niveau 3</b></p>		<p><b>Niveau 4</b></p>	
<p><b>AFLP1 :</b></p> <p><b>Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.</b></p> <p><i>8 points</i></p>	<p><b>S'engager pour produire une performance maximale sur une série de trois efforts continus d'1mn 30</b></p>	<p><i>Maîtriser des allures de marche sur des durées de marche d'1min 30</i></p>	<p>Performance maximale</p>	<p>0m</p>	<p>100m</p>	<p>100m</p>	<p>150m</p>	<p>150m</p>	<p>200m</p>	<p>200m</p>	<p>250m</p>
				<p>Vitesse= 4km/h</p>		<p>Vitesse entre 4 et 6Km/h</p>		<p>Vitesse entre 6 et 8km/h</p>		<p>Vitesse supérieure à 8km/h</p>	
			<p><b>NOTE</b></p>	<p>0 à 2 points</p>		<p>2 à 4 points</p>		<p>4 à 6 points</p>		<p>6 à 8 points</p>	

<b>AFLP2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</b>  <i>6 points</i>	Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses en respectant les paramètres de la charge de travail.	<i>Efficacité technique</i>	L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est supérieur à 26m.  0 à 1,5 pts	L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 13m et 25m.  1,5 pts à 3 pts	L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 6m et 12m.  3 pts à 4,5 pts	L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est inférieur à 5m.  4,5 pts à 6 pts
<b>AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée</b>  <i>3 points</i>	S'échauffer de façon autonome en fonction de l'épreuve à réaliser	<i>Respect des étapes de l'échauffement</i>	Préparation à l'effort absente  0 à 0,5pts	Préparation à l'effort incomplète  1 point	Préparation à l'effort adapté  2 points	Préparation à l'effort progressive et adaptée  3 points
<b>AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</b>  <i>3 points</i>	Connaître la distance que l'on est capable de réaliser sur 1min30	<i>Connaître ses capacités</i>	Estimation à plus ou moins 40m  0 à 0,5pts	Estimation à plus ou moins 30m  1 point	Estimation à plus ou moins 20m  2 points	Estimation à plus ou moins 10m  3 points