

CA n° 1 : « Réaliser sa performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Terminale  
CAP

JAVELOT

Projet de formation EPS : « MOBILISER SES RESSOURCES »



**ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE** : Concours de 4 lancers de javelot.

1/ MEILLEURE PERFORMANCE / 7 pts

2/ CONNAITRE ET UTILISER DES TECHNIQUES EFFICACES POUR PRODUIRE LA MEILLEURE PERFORMANCE POSSIBLE / 5 pts

3/ CHOIX DE REPARTITIONS AFLP 3 et AFLP 4 sur 8 points : 2/6, 4/4 ou 6/2. (Au fil de l'eau)

AFLP 3 : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.

AFLP 4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 1

L'épreuve engage le candidat à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Le jour de l'épreuve finale, la performance produite est mise en corrélation avec le degré de compétence atteint par l'élève dans le premier AFLP pour déterminer la note sur 7 points.

AFLP évalués	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Positionnement précis dans le degré	-	+		+	-	+	-	+
<b>AFLP1</b> Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités</li> <li>Il répartit ses efforts de façon aléatoire</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Il mobilise modérément et/ou ponctuellement ses ressources</li> <li>Il répartit ses efforts de manière inadaptée</li> </ul>		Il mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances <ul style="list-style-type: none"> <li>Il répartit lucidement les efforts sur l'ensemble de l'épreuve</li> </ul>		Il mobilise pleinement ses ressources (de différentes natures) <ul style="list-style-type: none"> <li>Il répartit stratégiquement ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve</li> </ul>	
<b>Note sur 7 points</b>	0	1	2	3	4	5	6	7
Barème filles (600g)	< 5	< 7	8	9	10	12	15	18
Barème garçons (700g)	< 6	8	12	15	18	21	25	30
<b>AFLP2 /5 points</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La motricité est souvent atone et les actions confuses. Les placements, les déplacements segmentaires sont difficilement contrôlés.</li> </ul>		La motricité parfois déséquilibrée, manque de tonicité, ou d'amplitude. Les actions sont insuffisamment coordonnées ou mal orientée, l'élève s'éloigne des trajets et des trajectoires efficaces.		Il crée et entretient la puissance (Force x Vitesse) sur des trajets de plus en plus proches de l'idéal. La motricité de propulsion est efficace mais reste énergivore.		Il crée et entretient la puissance. Il varie les accélérations et coordonne ses actions à bon escient. La motricité devient fluide et efficace.	
	0	0,5 pt	1	1,5 pt	2,5	4 pts	4,5	5 pts

⇒ **Compétences « méthodologiques et sociales » sur 8 points**

**AFLP 3** : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.

Projet n°1	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6 pts
Projet n°2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4 pts
Projet n°3	0,5	1	1,5	2 pts
<b>S'ENGAGER et PERSÉVÉRER</b>	<b>Entraînement superficiel</b>  Il s'engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues	<b>Entraînement partiel</b>  Il s'engage dans les phases d'effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté.	<b>Entraînement régulier</b>  Il maintient l'effort jusqu'au terme de l'épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu'il perçoit des signes de réussite	<b>Entraînement intense</b>  Il maintient et prolonge l'effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser

**AFLP 4** : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.

Projet n°1	0,5	1	1,5	2 pts
Projet n°2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4 pts
Projet n°3	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6 pts
<b>JUGE  ET  COACH</b>	<b>Les rôles sont inexistants.</b>  Il est peu ou pas concerné par son rôle	<b>Les rôles sont aléatoires.</b>  Il assure provisoirement ou partiellement son rôle	<b>Les rôles sont respectés</b>  Il assure son rôle en suivant les recommandations de l'enseignant	<b>Les rôles sont autonomes.</b>  Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives

**BILAN EVALUATION :**

AFLP N°1		AFLP N°2		AFLP N°3		AFL N°4	
PERFORMANCE MAXIMALE		EFFICACITE TECHNIQUE		S'ENGAGER/ PERSEVERER		S'IMPLIQUER (RÔLES SOCIAUX)	
/ 7 POINTS		/ 5 POINTS		/ 6 POINTS		/ 2 POINTS	
 NOTE JAVELOT =				/ 4 POINTS		/ 4 POINTS	
				/ 2 POINTS		/ 6 POINTS	