

DEMI-FOND : 3000 filles / 5000 m garçons

COMPETENCES ATTENDUES	Principes d'élaboration de l'épreuve.
<p>Niveau 3 : Pour produire la meilleure performance sur une distance donnée, se préparer et réaliser une course grâce à une gestion optimale de ses ressources énergétiques, émotionnelles et motrices</p> <p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance sur une distance donnée, se préparer et maîtriser une allure de course à une intensité la plus élevée possible en % de sa VMA</p>	<p>En s'appuyant sur la spécificité de l'APS course de demi-fond.....tenir une distance donnée au plus près de sa vitesse maximale aérobie....., la compétence attendue et évaluée est la suivante : « Maîtriser une allure de course sur une distance donnée 3000m pour les filles et 5000m pour les garçons à une intensité la plus élevée possible en % de sa VMA</p> <p>Pour réaliser cette production, l'élève doit mobiliser prioritairement des ressources énergétiques (système cardio-pulmonaire) , émotionnelles (charge mentale /effort) et motrices (qualité de l'appui, construction de la chaîne musculaire....être fort et endurant du début à la fin : placement du corps ,caractère des tensions et conservation de vitesse et cognitives</p> <p>L'évaluation se structure alors autour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un test de VMA en fin de cycle - 3000m m pour les filles et un 5000m pour les garçons avec projet de performance annoncé avant l'épreuve <p>permettant une évaluation fiable des compétences requises de l'élève de terminale</p>

Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition De 0 à 09 points	Niveau 3 De 10 à 15 points	Niveau 4 De 16 à 20 points
2 / 20	Se préparer	Tenue inadaptée avant/pendant et après l'épreuve Mise en train désordonnée (marche ou courses rapides) Mobilisation articulaire inadaptée 0.5 point	Tenue adaptée à une partie de l'épreuve Mise en train progressive Mobilisation incomplète des articulations et groupes musculaires sollicités pour l'épreuve 1 point	Tenue adaptée à l'ensemble de l'épreuve Mise en train progressive et continue Mobilisation complète des articulations et des groupes musculaires sollicités pour l'épreuve 2 points
07.5/20	Produire	La vitesse de course est réalisée à une intensité inférieure à 68% de sa VMA	La vitesse de course est réalisée à une intensité comprise entre à 69% et 80% de sa VMA	La vitesse de course est réalisée à une intensité supérieure à 80% de sa VMA
07/5 /20		Pour les garçons VMA < 13 km/h Pour les filles VMA<10 km/h 7.5 points	Pour les garçons : 13km/h<VMA<16km/h Pour les filles : 10km/h<VMA<13km/h 12 points	Pour les garçons : VMA > 16 km/h Pour les filles : VMA > 13 km/h 15 points
3 / 20	Analyser	Ecart au projet +/- 2'07" = 0.45 pt +/- 1'31" = 1.35 pts	Ecart au projet +/-1'25" = 1.5 points +/-55" = 2.25points	Ecart au projet +/-49" = 2.4 points +/-30 sec = 3 points