

Activité :

DEMI-FOND



**C.A.
n°1**

AFL 1
sur 12 points

Situation d'évaluation :
en fin de séquence. [co-évaluation]



Epreuve du « 1200 mètres »

Produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces :
⇒ en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires (sensations internes)
⇒ en régulant son effort avec précision.

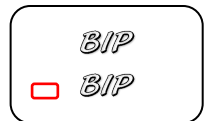
Critères d'évaluation :

• Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •
(Optimiser sa technique de course et réussir à la maintenir dans l'intégralité malgré la fatigue.)

Barème :	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
Fille	7 min 49	6 min 55	6 min 04	5 min 31	4 min 58
Garçon	6 min 05	5 min 27	4 min 55	4 min 28	3 min 59



Barème
Individuel
(des) Performances



AFL 2&3 *sur 8 points*

Situation d'évaluation : au fil des séquences.

AFL 2

Engagement « élève athlète » [carnet d'entraînement]

AFL 3

Gestion en autonomie de l'épreuve [Juge - Accesseur - Observateur - Coach]

