

Éducation physique et sportive

RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION ETABLISSEMENT

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL - TECHNOLOGIQUE -

CHAMP D'APPRENTISSAGE 5 - APSA : Musculation

« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

Principes d'évaluation- Précisez de façon synthétique pour chacun des AFL et dans l'APSA : les éléments évalués, les indicateurs retenus et la temporalité de l'évaluation

- L'AFL 1 : L'élève est engagé dans la mise en œuvre d'un entraînement défini à l'avance, il analysera sa prestation et l'effet de ce dernier sur son corps
- L'AFL 2 : L'élève est son propre entraîneur et réalise un programme qui correspond à ses capacités du moment et à ses envies.
- L'AFL 3 : L'élève est évalué sur la tenue de rôles indispensables à la pratique (Mise en place du matériel, pareur, entraîneur d'un tiers)

Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points : Élément 1 : Produire (8pts) Élément 2 : Analyser (4 pts)
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec les possibilités de répartition suivante :
 - Option A: AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts
 - Option B: AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts
 - Option C: AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.

Ce choix sera réalisé à partir de la leçon précédent l'évaluation. Ceci afin que tous les élèves travaillent correctement dans les 2 AFL.

Indiquer pour chaque AFL les choix possibles pour les élèves :

- AFL 1: Choix du projet d'entraînement et de tous ses paramètres
- AFL 2 et AFL 3: Choix du poids relatif dans l'évaluation
- AFL 3: Choix entre les 3 rôles précisés en amont, 1 parmi 3

Repères d'évaluation de l'AFL 1 : « S'engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

L'ÉPREUVE : *Description de l'épreuve qui fait référence à un carnet de suivi. Les paramètres liés à la charge de travail sont clairement identifiés*

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel en fonction de 3 thèmes d'entraînement: Se tonifier, Gagner en puissance, Projet esthétique (Prise de masse).

Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont du jour de l'épreuve. Elle peut être réglée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.

Les paramètres liés à la charge de travail (Charge, Série, Vitesse d'exécution, temps de récupération, Répétitions dans la série) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

L'élève réalise son projet d'entraînement sur 45 minutes (échauffement compris), puis accompagne un autre élève pour démontrer les qualités des autres rôles inhérents à l'activité (Pareur, Coach)

ÉLÉMENTS À ÉVALUER / 12 pts	REPÈRES D'ÉVALUATION			
	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p>Produire</p> <p><i>L'élève réalise la séance qu'il a créée et est évalué en fonction des critères observables</i></p> <p><i>8 points</i></p>	<p>Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées.</p> <p>Utilisation inadaptée du matériel.</p>	<p>Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques (trajet moteur ou respiratoires) ou les postures.</p> <p>Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière.</p> <p>Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.</p>	<p>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces.</p> <p>Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi.</p> <p>Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.</p>	<p>Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. (Respiration active et correspondante à l'effort fournis, continuité de la vitesse d'exécution adaptée au projet)</p> <p>Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action.</p> <p>Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés.</p>
Répartition des points	0-2 pts	2,5 - 4 pts	4,5 - 6 pts	6,5 - 8 pts
Analyser	Non identification et non nomination des ressentis.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.	Identification des ressentis.	Identification fine des ressentis reliée à l'activité.

<p><i>L'élève analyse pendant et après l'épreuve ses ressentis et formule des choix pour la suite.</i></p> <p><i>4 points</i></p>	<p>Régulations absentes ou incohérentes.</p>	<p>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.</p>	<p>Relevé de données chiffrées exploitables.</p> <p>Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.</p>	<p>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés.</p> <p>Régulation différée (l'analyse est source de conception future).</p>
<p>Répartition des points</p>	<p>0-1 pts</p>	<p>1,5 - 2 pts</p>	<p>2,5 - 3 pts</p>	<p>3,5 - 4 pts</p>

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.»

Préciser les modalités d'évaluation de l'AFL2 : Appui sur le carnet de suivi d'entraînement

Cocher : X au fil de la séquence d'enseignement - éventuellement x le jour de l'épreuve

Eléments évalués	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<i>L'élève est son propre entraîneur et développe les compétences nécessaires à la conduite d'un entraînement cohérent au regard de ses capacités et de ses envies. Il est évalué avec le document support au cycle (carnet)</i>	Utilisation du carnet occasionnelle Choix des exercices aléatoires Pas de justification des choix Justification sommaire de ceux-ci le jour du CCF	Carnet support mais reste incomplet Exercices choisis dans une logique d'alternance uniquement Justifications simples sans lien avec l'état du jour	Carnet complet Exercices agencés de manière logique Justifications en lien avec l'état du corps du jour	Carnet complet et rempli de manière régulière, favorisant les régulations d'une séance à l'autre Alternance des exercices au regard du projet exprimé Justification des choix en fonction de plusieurs paramètres (état du jour, besoins, capacité)
Répartition des points selon le degré atteint	0 - 1 pt	1,5 - 2,5 pts	3 - 4,5 pts	5 -6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Coopérer pour faire progresser. »

Préciser les modalités d'évaluation de l'AFL3 :

Cocher : x au fil de la séquence d'enseignement - éventuellement x le jour de l'épreuve

RÔLE PROPOSE :	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
LE PAREUR				
Eléments évalués				
<i>L'élève assure la sécurité de son partenaire</i>	Sécurité absente ou très parcellaire	Sécurité passive en place uniquement	Sécurité active pour le partenaire	Sécurité active pour la globalité du groupe
Répartition des points selon le degré atteint	0 - 1 pt	1,5 - 2,5 pts	3 - 4,5 pts	5 - 6 pts

RÔLE PROPOSE :	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
LE COACH				
Eléments évalués				
<i>L'élève apporte des consignes d'entraînement</i>	L'élève est un simple pareur, observateur	L'élève collabore et aide sommairement	L'élève est disponible à chaque instant et tente de réguler	L'élève est un conseiller et un régulateur averti
Répartition des points selon le degré atteint	0 - 1 pt	1,5 - 2,5 pts	3 - 4,5 pts	5 - 6 pts