**Référentiel d’évaluation**

**BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE**

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Etablissement** | **LGT MONTGERALD** |  |
| **Commune** | Le Marin |
| **Champ d’Apprentissage n°5** | **Activité Physique Sportive Artistique** |
| « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir » | FITNESS |
| **Principes d’évaluation** | - L’AFL1 s’évalue le jour de l’épreuve en observant la séance d’entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d’évaluation respectant le référentiel national du champ d’apprentissage. - L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve, en référence aux repères nationaux. L’évaluation est finalisée le jour de l’épreuve. - L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur le carnet de suivi. |
| **Barème et notation** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| **12 pts** | **8 pts** |
| Evalué le jour de l’épreuve | Evalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l’épreuve |
| - L’AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points). - Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l’élève avant le début de l’épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l’épreuve. |
| **Choix possibles pour les élèves** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL |
| -choix du projet d’entraînement-choix des paramètres d’entraînement-choix du thème d’entraînement et du niveau des exercices | - AFL2 et AFL3 : choix du poids relatif dans l’évaluation.- AFL3 : Choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve du contrôle en cours de formation** | FITNESS |
| L’épreuve est évaluée individuellement sur un support musical en Aérobic et/ou en step sur un minimum de 3 blocs (2 blocs imposés par l’enseignent, création d’au moins 1 bloc par le candidat) réalisés à droite et à gauche. Le candidat doit construire dans les séances prescédentes, son projet d’entrainement sur un temps de 30mn en fonction de son thème d’entrainement, en relation avec les ressources personnelles, choisi parmi les suivants :-**Thème 1** se développer, se dépasser, se muscler (puissance aérobie)- **Thème 2** Amélioration de sa condition physique, entretien de soi, et/ou affinement de la silhouette (capacité aérobie /endurance)Sa fiche devra préciser obligatoirement le thème, l’intensité et la motricité choisis, les séquences actives/ récupération, les groupes musculaires sollicités en renforcement musculaire (haut et bas du corps obligatoire) et pendant les étirements.Après un échauffement autonome, les candidats peuvent passer en groupe (de 2,3 ou 4 ) sur des thèmes identiques mais la notation reste individuelle.**Thème 1 :** Efforts intermittents courts et intenses BPM musique 144 , chorégraphie de 3X 4’ en step ou aérobic. Repos actif de 2’ à 3’. 3 séquences de renforcement musculaire de type puissance aérobie.Efforts très courts, dynamiques et difficiles, temps de récupération=temps de travail (3x30’’/30’’ ou 6x 15’’/15’’)**Thème 2 :** Efforts aérobie continus longs et peu intenses. BPM musique 138 , chorégraphie de 8’ à 10’ en step et/ou aérobic. Repos actif étirements. 2 séquences de reforcement musculaire de type aérobie. Efforts longs et faciles : temps de récupération < temps de travail (ex : 3x 40’/20’) **La Fréquence cardiaque** est l’indicateur d’effort |
| **Repères d’évaluation** |
| **AFL1** | **« S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. »** | **AFL1** décliné dans l’activité | **« Engager de manière obtimale ses ressources, pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix cohérents et en toute sécurité. »** |
| **Eléments à évaluer /12pts** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **PRODUIRE** **8pts** | Travail exclusif des jambesL’amplitude est réduiteLa tonicité est variable (manque de gainage)NON respect du BPMLes blocs ne sont pas suffisamment mémorisés pour atteindre les FCE viséesPlacement corporel en renforcement musculaire non maitriséRécupération non contrôlée, arrêts ou baisse d’intensitéLe rythme de la prestation est peu intense, les durées d’efforts et de récupération aléatoire.Les étirements sont omis ou incomplets**Le thème n’est pas perceptible, faible engagement physique et psychologique.**  | Travail des bras par intermittenceLa tonicité est maintenue mais quelques relâchements sont observés en fin de sérieQuelques retards par rapport aux BPML’engagement physique est modéréLe placement corporel en renformcement n’est pas maitisé sur certaines sériesLes étirements sont présents mais réalisés de façon superficille ou incomplète**Thème parfois apparent, engagement physique en dessous des plateaux physiques et psychologiques** | Sollicitation bras+jambes, avec une amplitude modérée et qui diminue en fin de sérieRespect des BPMLa tonicité est régulière mais parfois non optimaleL’enchainement des blocs est adapté à l’effort recherché, de façon fluide et continue.Renforcement musculaire réalisé correctementLes étirements sont présents complets, ceratins restent perfectibles dans leur réalisation**Thème apparent et cohérent, engagement physique soutenu**  | Sollicitation bras+ jambes en continuL enchainement des blocs est maitrisé D/G et permet un engagement maitrisé sur un parfait respect des BPML’amplitude et la tonicité sont optimales tout au long de chaque sérieRenforcement musculaire performant et adaptéRécupérations prévues réalisés, les étirements sont précis et adaptés à tous les muscles sollicités**Thème apparent et pertinent, engagement physique et psychologique optimal** |
| 0,5 pts 2 pts | 2,5 pts 4 pts | 4,5pts 6 pts | 6,5 pts 8 pts |
| **CONCEVOIR ET REALISER****4pts** | -séquence inadaptée au profil de l’élève-objectif inadapté-Le projet n’est pas réalisé | -séquence inadaptée à l’objectif de l’élève-projet réalisé avec certaines modificationsRéalise à 80% son projet d’entretien | -séquence cohérente et équilibrée-projet réalisé avec une seule modificationRéalise à 90% son projet d’entretien | -séquence cohérente, bien pensée avec de l’intensité-projet réalisé comme prévu Projet réalisé à 100% |
| 0,5pt 1pt | 1,5pt 2 pts  | 2,5pts 3 pts  | 3,5pts 4 pts  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL2** | CROSS TRAINING |
| **EVALUATION TOUT AU LONG DU CYCLE ET LE JOUR DE L’EPREUVE** |
| **AFL2** | **« S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. »**  | **AFL2** décliné dans l’activité | « S’entraîner afin d’élaborer individuellement ou collectivement une séquence en fonction d’un thème personnel adapté selon des effets recherchés » |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Engagement dans les différentes phases de travailAnalyser | **L’engagement** dans les différentes phases **est faible ou irrégulier**, entravé par de pertes de temps-PassifLes intensités dont entravées par un manque de répétition sous jacente à la mémorisationRéalise avec des erreurs et sans commentaire la proposition de son pair\*Analyse inexistante, pas de retour constructif sur la séquence | **L’engagement** dans les différentes phases est **régulier mais peu intense.**Peu efficace dans les phases de conceptionNon acteur de sa séanceRéalise sans erreur mais sans commentaires la proposition de son pair\*Analyse succinte, constats simples | **L’engagement** dans les différentes phases est **régulier**, les bras sont mobilsés comme paramètre d’effortLa mémoire n’est pas un frein à la réalisation mais l’efficience n’est pas toujours optimalLa fatigue est notable mais les temps de récupération ne sont pas gérésRéalise correctement la proposition en régulant ou validant de façon très globale la proposition de son pair\*Analyse partielle avec des tentatives de remédiation | L’engagement dans les différentes phases est **régulier et****efficient.** La zone optimale d’effort est constamment recherchéeles temps La fatigue est régulièrement notable mais est parfaitement gérée par des temps de récupération bien placés dans le projetRéalise avec engagement, régule ou valide la proposition de son pair en s’appuyant sur des arguments spécifiques\*analyse complète avec des remédiations et projections sur une future pratique |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** |
| **AFL noté sur 2pts** | 0.5 pt | 1pt | 1.5pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 1pt | 1,5pts 2pts | 2,5pts 3pts | 3,5pts 4pts |
| **AFL noté sur 6pts** | 1.5pts | 2 pts 3pts | 3,5pts 4.5pts | 5pts 6pts |

|  |
| --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL3** |
| Le candidat est évalué dans les 2 rôles |
| **AFL3** | **« Coopérer pour faire progresser. »** | **AFL3** décliné dans l’activité |  |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Appartenance au groupe et partenaire d’entrainement | N’appartient à aucun groupe ou se montre profiteur, opportuniste, n’apporte aucune régulation**Passif, consommateur** ou/et peu dynamique au sein de la classe et du graoupe de travailEst reponsable de perte de temps, manque de coopération positive | Se fait porter par le groupe et doit être mobilsé pour enchainer différentes phasesQuelques prises d’initiative, souvent sollicitées par l’enseignant ou les partenaires de groupe.Participe de manière épisodique à la dynamique du groupe | **Participe à la dynamique du groupe**, son effort individuel est au service de l’effort partagé. prises d’initiative régulières, contribue à la dynamique par qq propositions.Coopère régulièrement en vue de l’évaluation | **Moteur dans son groupe**, propose, crée, encourage, corrige, gère les tempsDes prises d’initiatives, conseille, aide, dynamise le groupe.Est leader au sein du groupe, optimise les temps de travail, donne des feedbacks, créatif. Coopère dans l’intérêt collectif |
| COACH -CONCEPTEUR  | Conception proposée lors de l’évaluation au fil de l’eau inadatptée au thème (intensité, paramétre, série, durée d’effort, temps de récupération) | Conception proposée en adéquation au thème mais sans proise en compte des ressources et du profil du coopérant | Propose une conception adaptée au thème, prise en compte des ressources du coopérant parfois maladroite. ( trop facile/difficile)  | Propose une conception qui place le coopérant en situation d’aptation optimale (Variété des méthodes et zone de développement optimal des ressources) |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** |
| **AFL noté sur 2pts** | 0.5 pt | 1pt | 1.5pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 1pt | 1,5pts 2pts | 2,5pts 3pts | 3,5pts 4pts |
| **AFL noté sur 6 pts** | 1.5pts | 2 pts 3pts | 3,5pts 4.5pts | 5pts 6pts |