**Référentiel d’évaluation**

**BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE EPS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etablissement** | **LYCEE P.NARDAL** | | | |  |
| **Commune** | DUCOS | | | |
| **Champ d’Apprentissage n°5** | | **Activité Physique Sportive Artistique** | | | |
| REALISER UNE ACTIVITE PHYSIQUE POUR DEVELOPPER SES RESSOURCES ET S’ENTRETENIR | | MUSCULATION | | | |
| **Principes d’évaluation** | * L’AFL 1 s’évalue le jour de l’épreuve en observant la séance d’entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, * L’AFL2 et 3 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 * Pour l’AFL 2 l’évaluation s’appuie sur le carnet de suivi * Pour l’AFL 3, l’élève est évalué dans 2 rôles | | | | |
| **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’AFL 1 est noté sur 12 points | * Les AFL 2 et 3 sont notées sur 8 points ; la répartition des points est est au choix des élèves avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL. La répartition choisie doit être annoncée avant le début de l’épreuve, et ne peut 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* | 3 trois choix sont possibles :  4-4 / 6-2 / 2-6. | Choix des rôles | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve du contrôle en cours de formation** | | | | | | **Musculation** | |
| * Le candidat engage la mise en œuvre **d’un thème d’entraînement motivé par le choix d’un projet personnel**. Pour cela 3 thèmes sont proposés :   + Thème sportif : rechercher un gain de puissance et/ou d’explosivité   + Thème renforcement musculaire : rechercher un gain de tonification et de renforcement musculaire ou d’endurance de force   + Thème physiologique : rechercher de perte de poids et d’affinement de la silhouette * Le candidat propose son carnet de suivi avec **la séquence prévue** qui peut être régulée en cours de réalisation par l’élève selon ses ressentis d’effort attendus et/ou de fatigue. Pour la séquence d’évaluation seront renseignés :   + les paramètres liés à la charge de travail (intensité : % de charge, nombre de séries et de répétitions…, type de récupération)   + les ateliers retenus par l’élève appartenant     - 3 ateliers appartenant à 3 groupes musculaires différents pour le thème Sportif     - 2 ateliers appartenant à 2 groupes musculaires différents pour les thèmes renforcement musculaire et esthétique * Le candidat sera évalué en tant que **pratiquant** (AFL 1 sur ces choix d’ateliers et un atelier imposé par le professeur), **juge et coach** (AFL 2 et 3) * Déroulement de l’épreuve : un groupe d’élèves d’un même thème d’entrainement sera évalué sur la même séquence de 60 minutes comprenant l’échauffement, la réalisation de sa sequence de travail sur les différents ateliers et l’analyse .maximum de séance L’élève devra présenter les ateliers retenus et leurs paramètres | | | | | | | |
| **Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **AFL1** | S’ENGAGER POUR OBTENIR LES EFFETS RECHERCHES SELON SON PROJET PERSONNEL, EN FAISANT DES CHOIX DE PARAMETRES D’ENTRAÎNEMENT COHERENTS AVEC LE THEME RETENU | | **AFL1** décliné dans l’activité | | Proposer une séance de travail compléte avec une alternance judicieuse des ateliers, des temps de récupération, pour maintenir un équilibre global et en cohérence avec son projet personnel | | |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | | **Degré 3** | | | **Degré 4** | |
| **PRODUCTION**  ***8 PTS*** | **ERREURS METTANT EN JEU SON INTEGRITE PHYSIQUE**  Gestuelle et postures non maîtrisées  Rythme d’éxécution inadapté au thème  Respiration absente  Erreur de charge de travail(trop lourde ou insignifiante par rapport à ses données personnelles (maxi)  Choix inadapté des exercices  **Attitude observée** : Réalisation incomplète de la séance prévue (moins de la ½ des séries et répéts) sans annonce d’ajustement  **DE 0,5 A 2 PTS** | **DEGRADATIONS OBSERVABLES à PLUSIEURS REPRISES**  Maîtrise du geste non assimilée, amplitude limitée,  Rythme d’éxécution irrégulier / thème  Respiration présente mais irrégulière  Choix des charges de travail non appropriées par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière  **Attitude observée**  Réalisation partielle de la séance prévue (de ½ à ¾ des séries et répéts) sans ajustement annoncé  **DE 2,5 A 4 PTS** | | **GESTUELLES, TECHNIQUES ET/OU POSTURES EFFICACES**  Postures efficaces : Amplitude correcte  Rythme d’éxécution adapté au thème  Respiraton adaptée  Choix des charges de travail et paramètres cohérents avec le thème d’entraînement choisi  **Attitude observée**  Implication régulière et satisfaisante  Réalisation de la séance annoncée après annonce d’ajustement  **DE 4,5 A 6 PTS** | | | **GESTUELLES, TECHNIQUES EFFICIENTE POUR ATTEINDRE ZONE EFFORT MAX**  Geste et posture optimal, maitrisé Rythme d’éxécution adapté et efficace  Charge de travail optimisée  Implication totale et maximale durant toute la séance  Choix individualisé des exercices au regard du thème d’entraînement  **Attitude observée**  Réalisation de la séance annoncée dans sa globalité  **DE 6,5 A 8 PTS** | |
| **ANALYSE**  **4 PTS** | **REGULATION ABSENTE/INCOHERENTE**  Ressentis non spécifiés  Pas d’analyse  **Observation**  Charge de travail Séquence et mobile non adaptés  Projet non réalisé  **DE 0,5 A 1 PTS** | **REGULATION INADAPTEE**  Identification partielle des ressentis  Régulation inadaptée  Analyse incomplète  **Observation**  Séquence inadaptée mais projet partiellement réalisé  **DE 1,5 A 2 PTS** | | **RELEVE D’INFORMATIONS EXPLOITEES**  Ressentis identifiés  Régulation des paramètres (joue sur 1 ou plusieurs paramètres)  Analyse satisfaisante  **Observation**  Séquence cohérente et efficace  Projet modifié qu’une fois  **DE 2,5 A 3 PTS** | | | **REGULATION PERTINENTES**  Ressentis identifiés et liés à l’activité  Régulations pertinentes pouvant aboutir à des perspectives futures  Analyse fine  **Observation**  Séquence intense et judicieuse  Projet prévu entièrement réalisé  **DE 3,5 A 4 PTS** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL2** | | | | | | | **MUSCULATION** | |
| L’AFL2 sera évalué au travers du carnet d’entraînement par l’exploitation des informations recueillies tout au long du cycle :  Prise d’initiatives les plus adaptées dans le choix des exercices proposées pour mener à bien le projet personnel, les paramètres.  Engagement moteur et physique optimal pour atteindre son projet au cours du cycle. | | | | | | | | |
| **AFL2** | **S’ENTRAÎNER, INDIVIDUELLEMENT OU COLLECTIVEMENT, POUR DEVELOPPER SES RESSOURCES ET S’ENTRETENIR EN FONCTION DES EFFETS RECHERCHES** | | | **AFL2** décliné dans l’activité | Participation à la construction de séances cohérentes et adaptées répertoriées dans un carnet d’entraînement personnel  Engagement pour le choix des paramètres d’entraînement | | | |
| **Eléments à évaluer** | | **Degré 1** | **Degré 2** | | | **Degré 3** | | **Degré 4** |
| •Choix du projet  •Construction des séances  •Investissement et engagement | | **Séquences de travail non adaptées,** (voir dangereuses) à ses ressources et/ou à son thème d’entrainement  Connaissances liées aux groupes musulaires, aux muscles, aux paramètres liés à son thème, aux ateliers absentes ou erronées  Aucune méthode | **Séquences de travail incohérentes**  L’élève reproduit un projet d’entraînement stéréotypé  Connaissances liées aux groupes musulaires, aux muscles, aux paramètre liés à son thème, aux ateliers sont partielles  Méthode balbutiante (début d’équilibre de séance) | | | **Séquences de travail pertinentes pour son projet à partir de paramètres simples**  L’élève conçoit son projet personnel de façon cohérente  Connaissances des groupes musulaires, des muscles, en liaison avec son projet personnel Paramètre d’entrainement liés à son thème connus mais pas d’utilisation compléte  Méthode de construction de séance satisfaisante : Equilibre entre différentes zones musculaires | | **Séquences de travail adaptées et recherchées (personnalisation**)  L’élève conçoit, régule et justifie son projet personnel  Connaissances approfondies des groupes musulaires, des muscles  Connaissances et utilisation pertinente de l’ensemble des paramètres liés à son thème d’entrainement  Méthode de construction de séance pertinente : Equilibre entre différentes zones musculaires, choix des ateliers progression dans la difficulté et l’intensité des séances |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | | | | | |
| **AFL noté sur 2pts** | | 0,5 pts | 1 pts | | | 1,5 pts | | 2 pts |
| **AFL noté sur 4pts** | | 1 pts | 2 pts | | | 3 pts | | 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | | 0,5 pts | 2 pts | | | 4 pts | | 6 pts |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL3** | | | | | | | |
| * Fiche de cycle permettant d’apprécier l’élève dans son engagement pour les 2 rôles : coach et juge. * Les élèves seront évalués pendant le cycle pour le rôle de coach ; le rôle de juge sera évalué pendant le cycle et avec une possibilité le jour de l’épreuve. | | | | | | | |
| **AFL3** | **COOPERER ET FAIRE PROGRESSER** | | | **AFL3** décliné dans l’activité | Implication dans les rôles d’aide et d’observateur pour son et ses partenaires  Modalités d’aide | | |
| **Eléments à évaluer** | | **Degré 1** | **Degré 2** | | | **Degré 3** | **Degré 4** |
| •**coach** : est capable de corriger son partenaire dans la gestuelle  •**juge** : est capable de compter, d’observer la gestuelle/posture sans erreur pour son partenaire  *-* | | **L’élève travaille seul et pour lui-même**  Coach : passif   * N’intervient pas sur les erreurs de posture et trajet * Pas d’encouragement pas de conseil   Juge : passif   * Erreurs dans le comptage * Ne connait pas les bonnes postures et trajets | **Collaboration ponctuelle et/ou inadaptée avec son partenaire**  Coach : imprécis   * Capacité d’observation partielle ou inadapté * Pas d’analyse des ressentis avec son partenaire * Peu d’encouragement   Juge : imprécis   * Qq erreurs dans le comptage, * Analyse imprécise des postures et trajets | | | **Elève disponible et réactif pour observer et aider son partenaire à partir d’indicateurs simples**  Coach : actif   * Attentif et impliqué dans les observations gestuelles ou des ressentis * Apporte quelques conseils * Encouragement régulier   Juge : actif   * Compte correctement * Annonce les erreurs des trajets et postures | **L’élève peut donner des conseils pratiques et pertinents**  Coach : impliqué   * Attentif et impliqué dans les observations gestuelles ET des ressentis * Apporte des conseils pertinents et ciblés aux actions de son partenaire * Encouragement systématique   Juge : impliqué   * Compte et annonce clairement * Maîtrise parfaite des trajets, postures et amplitude |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | | | | |
| **AFL noté sur 2pts** | | 0,5 pts | 1 pts | | | 1,5 pts | 2 pts |
| **AFL noté sur 4pts** | | 1 pts | 2 pts | | | 3 pts | 4 pts |
| **AFL noté sur 6 pts** | | 0,5 pts | 2 pts | | | 4 pts | 6 pts |

|  |
| --- |
| **Annexes** |
| Reérentiel Adaptée : Incapacité partielle  Obligation du choix du thème  parmi:   * Thème renforcement musculaire * Thème physiologique   Le choix des zones corporelles travaillées ainsi que les ateliers sera adapté à la pathologie |