REFERENTIEL D’EVALUATION BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

|  |  |
| --- | --- |
| **Etablissement** | **Cité scolaire adventiste rama** |
| **Commune** | **Sainte Luce Monésie** |
| **Champ d’apprentissage 5** | Activité physique sportive et artistique |
| **Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** | **Natation durée (en mer)** |
| **Principes d’évaluation** | • L’AFL1 s’évalue le jour du CCF• L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et peuvent être affinés le jour de l’épreuve• L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur le carnet de suivi, le projet de séance d’entrainement. |
| Barème et notation | AFL1 | AFL2 | AFL3 |
| 12 pts | 8 pts |
| Evalué le jour de l’épreuve L’élément prioritaire retenu n°1 est noté sur 6 pts L’élément prioritaire retenu n°2 est noté sur 6 pts | Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l’épreuveL’élève choisit la répartition des points à l’issue de la troisième leçonCas 1 : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4ptsCas 2 : AFL2 = 6pts / AFL3 = 2ptsCas 3 : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts |
| Choix possibles pour les élèves | AFL 1 | AFL 2 | AFL3 |
| Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL |
|  Choix du thème d’entrainement Choix des paramètres d’entrainement Choix de la ou des méthodes pour s’entrainer | Poids relatif dans l’évaluation | Poids relatif dans l’évaluation Choix des rôles évalués |

|  |  |
| --- | --- |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve du contrôle en cours de formation** | **Natation durée** |
|  Les élèves sont en binôme : un nageur, un observateur- coach. Les deux rôles devront être investis au cours de l’épreuve. Ils sont regroupés par profils de travail.Chaque élève choisit un thème d’entrainement, le justifie et conçoit sa séance d’entrainement. Il définit les paramètres de sa charge de travail en fonction d’une méthode choisie, l’objectif visé est choisi parmi les 3 profils d’entraînement :- Amélioration de la puissance aérobie (VMA), 2 à 3 blocs de travail de 6 minutes.- Amélioration de la capacité aérobie (Seuil aérobie) 2 blocs de travail de 12 à 15 minutes.- Amélioration de la capacité de soutien d’un effort intense (Seuil anaérobie) 2 à 3 blocs de travail de 8 à 10 minutes.L’évaluation se déroule en deux temps : les élèves ont 15’ pour concevoir leur projet puis ils le mettent en œuvre. Les intervalles training sont de 50 ou 100m.L’épreuve dure 50 à 60 minutes. Le projet doit comporter une phase d’échauffement, une phase de travail et une phase de récupération. L’alternance des vitesses de nage et des temps de récupération est laissé à l’initiative des élèves qui doivent justifier leurs choix. L’élève observateur-coach donne des indications à son partenaire sur les allures et fréquences de nage quand c’est nécessaire. Il rend compte de ses observations et le conseille si les choix et régulations réalisés ne lui semblent pas adaptés au regard du profil de travail choisi. Le pratiquant justifie à son observateur-coach ses choix d’adaptation pendant ses séries de la charge de travail si cela est nécessaire. |
| **Repères d’évaluation** |
| AFL 1 | S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. | AFL 1Décliner dans l’activité | S’engager de façon efficiente pour développer ses qualités physiques, son endurance, sa VMA par l’exploitation de ses ressentis et des paramètres d’efficacité motrice pour réguler son projet personnel d’entrainement. |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| PRODUIRE  S’engager de façon efficiente et en sécurité6 pts | * Efforts brefs et irrégulier
* Arrêts fréquents
* Séquences ne sont pas terminées
 | * Efforts inconstants
* Les séquences peinent à être terminées
 | * Engagement régulier dans des efforts intenses
* Les séquences sont terminées
 | * Engagement régulier dans des efforts intenses
* L’élève approche ses limites
 |
| 0 à 2 points | 2 à 3.5 points | 3.5 à 5 points | 4 à 6 points |
| ANALYSER Exploiter ses ressentis pour réguler son engagement6pts | * Analyse inexistante, l’élève ne se préoccupe pas de ses ressentis.
* La régulation de la charge de travail est similaire à un constat de fatigue musculaire global
 | * Analyse superficiel corrélation entre les sensations ressenties et la fréquence cardiaque.
* Les régulations sont inadaptées
 | * Analyse régulière
* Il y a une identification des ressentis (musculaires et cardiaques)
* Identification de maîtrises techniques simples (pendant et après l’effort)
 | * Analyse systématique des ressenties et des repères de maîtrises techniques
* Les mises en relations permanentes permettent des régulations pertinentes de la charge de travail
 |
| 0 à 2 points | 2 à 3.5 points | 3.5 à 5 points | 4 à 6 points |

|  |
| --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL2** |
| Les binômes sont formés le plus tôt possible dans la séquence. L’évaluation de l’AFL a lieu sur l’ensemble de la séquence. Il peut être affiné le jour du contrôle en cours de formation. Le carnet d’entrainement sera un support essentiel pour l’évaluation de cet AFL, il permet d’appréhender l’exploitation des indices pour réguler sa charge de travail. Il peut être constitué par un relevé statistique sur un fichier excel. L’évaluation de cet AFL s’appuie sur l’observation de l’élève pendant la réalisation de sa séance, au travers de ses régulations successives et des justifications données. Les échanges réalisés avec son observateur-coach peuvent être des révélateurs de la maitrise de cet AFL. |
| AFL 2 | S’entraîner individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. | AFL 2Décliner dans l’activité | S’entrainer grâce à la conception et la mise en œuvre d’un projet personnel adapté à ses ressources en fonction des effets immédiats et diffères recherchés. |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Concevoir son entrainement et justifier ses choix Tenir et exploiter son carnet d’entrainement pour progresser. | Séance de travail inadaptée aux ressources de l’élève.Les choix entre les objectifs poursuivis et la stratégie pour les atteindre sont peu pertinents. | Projet d’entrainement stéréotypé se basant sur des paramètres théoriques et non sur les ressources du moment. | Projet d’entrainement adapté s’appuyant sur son carnet de suivi avec rigueur. | L’élève conçoit sa séance, la régule et la justifie au regard de son projet personnel d’entrainement. |
| Répartition des points en fonction du choix de l’élève |
| AFL noté sur 2pts | 0 à 0.5 point | 0.5 à 1 point | 1 à 1.5 points | 1.5 à 2 points |
| AFL noté sur 4pts | 0 à 1 point | 1 à 2 points | 2 à 3 points | 3 à 4 points |
| AFL noté sur 6pts | 0 à 1,5 points | 1.5 à 3 points | 3 à 4.5 points | 4.5 à 6 points |

|  |
| --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL3** |
| Tous les élèves passent par le rôle d’observateur-coach quand cela est nécessaire. Le positionnement dans le degré s’effectue à partir de la seconde partie de la séquence, par l’observation du comportement de l’élève dans ces deux rôles au cours de la séquence. Le positionnement dans le degré pourra être affiné le jour du contrôle en cours de formation. Les deux rôles sont évalués indépendamment l’un de l’autre. Tous les élèves sont évalués sur deux rôles (coach, observateur). Chaque rôle rapporte le même nombre de points. |
| AFL 3 | Coopérer pour faire progresser. | AFL 3Décliner dans l’activité | Analyser les indices pertinents pour aider un camarade à progresser. Accepter d’observer et collecter des données à partir des critères précis et variés. |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Coacher pour aider** | Coach inexistant, ne donne aucun conseil, aucun lien avec les phases d’entraînement. | Le coach agît en supporter, il donne peu de conseil ; se basant sur des éléments superficiels sans lien avec une analyse critériée | Le coach conseille en se basant sur des observations critériées et précise | Le coach prend des décisions en s’appuyant sur des indicateurs précis.Il adapte le contenu de ses conseils aux ressources de son partenaire.  |
| **Observateur**  | Recueil de donnés approximatif et non justifié. | Il recueille des donnés justes et fiables mais a des difficultés à les restituer oralement. | L’observateur recueille des donnés critériées et précises. Il sait les exploiter | L’observateur recueille des donnés critériées et précises. Il sait les exploiter dans le but d’une amélioration de performance. |
| AFL noté sur 2pts | 0 à 0.5 point | 0.5 à 1 point | 1 à 1.5 points | 1.5 à 2 points |
| AFL noté sur 4pts | 0 à 1 point | 1 à 2 points | 2 à 3 points | 3 à 4 points |
| AFL noté sur 6pts | 0 à 1,5 points | 1.5 à 3 points | 3 à 4.5 points | 4.5 à 6 points |

Adaptation pour les élèves avec handicap (sur CM ou IMC>30) : Possibilité de bonification allant jusqu'à 3 points selon la gravité du handicap.