|  |
| --- |
| *Référentiel examen CCF 2021 – Lycée professionnel L. Bissol* |
| **Diplôme concerné****BAC PRO** | **Champ d’apprentissage 5 (CA5)****Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** |
| ***En d’autres termes…***Savoir s’entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d’entraînement par lui-même à travers l’entretien et le développement de soi. | ***Activités Physiques et Sportives enseignées*****CROSS TRAINING et MUSCULATION** |
| **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’EPREUVE** |
| Le candidat doit réaliser une séance d’entraînement en relation avec un projet personnel de développement lui permettant d'obtenir les changements qu'il souhaite sur son organisme. Pour cela, trois objectifs lui sont proposés:  Objectif sportif: Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force, de coordination et de puissance) Objectif physiologique: Rechercher une amélioration du bien-être par la modification de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et/ou le raffermissement musculaire Objectif postural: Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges). Le candidat propose et réalise une séance d’entraînement composée d’un échauffement, de la séquence de travail et d’un retour au calme en cohérence avec ses capacités et son objectif.   Il proposera en fin de séquence un bilan relatant les écarts entre le prévu et le réalisé. Le professeur pourra interroger le candidat afin d’apprécier le niveau de connaissances spécifiques liées à l'activité et le niveau de connaissances physiologiques générales.   |
| **Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP)** | **Degré d’acquisition 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1** | Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.*Répartition sur 7 points* | L’élève propose un protocole et des exercices en inadéquation avec son projet.L’élève se fixe un projet qu’il justifie avec difficulté. L’élève respecte une partie du protocole de sa séance.*0 à 1 point* | L’élève propose un protocole ou des exercices en adéquation avec son objectif. Certains exercices ne sont pas adaptés au protocole ou le protocole n’est pas cohérent avec l’objectif poursuivi.L’élève se fixe un projet en cohérence avec ses attentes. L’élève respecte la majeure partie du protocole de sa séance.*1.5 à 3 points* | L’élève propose un protocole et des exercices en adéquation avec son objectif mais pas toujours avec ses capacités.L’élève se fixe un projet en cohérence avec ses attentes et se donne les moyens de l’atteindre. L’élève respecte la majeure partie du protocole de sa séance.*3.5 à 5 points* | L’élève propose un protocole et des exercices en adéquation avec son objectif et ses capacités.L’élève se fixe un projet en cohérence avec ses attentes ou besoins et se donne les moyens de l’atteindre. L’élève respecte entièrement le protocole de sa séance.*5.5 à 7 points* |
| **AFLP 2** | Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.*Répartition sur 5 points* | L’élève s’investit uniquement dans les méthodes d’entraînement qui correspondent à ses envies.*0 à 0.5 point* | L’élève s’investit dans les méthodes d’entraînement proposées mais ne réinvestit pas correctement les principes lorsqu’il les réutilise dans son programme. *1 à 2 points* | L’élève s’investit pleinement dans les méthodes d’entraînement proposées afin de les réinvestir dans son programme. Toutefois ces méthodes ne sont pas toujours les plus adaptées à son potentiel.*2.5 à 4 points* | L’élève s’investit pleinement dans les méthodes d’entraînement proposées afin de les tester et de les réinvestir judicieusement dans son programme (méthodes adaptées à son potentiel).*4.5 à 5 points* |
| **AFLP 3** | Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).*Répartition sur 6 points**Répartition sur 4 points**Répartition sur 2 points* | L’élève n’ajuste que très rarement le niveau de difficulté de l’exercice (ou la charge de travail), il compense en limitant la fréquence des reps, l’amplitude gestuelle, en modifiant les trajets moteurs au détriment parfois de sa sécurité.*0 à 1.5 point**0 à 0.5 point**0 point* | L’élève ajuste systématiquement le niveau de difficulté de l’exercice (ou la charge de travail) lorsqu’il se retrouve en échec ou bien lorsque l’effort est trop important.*2 à 3 points**1 à 2 points**0,5 à 1 point* | L’élève ajuste systématiquement le niveau de difficulté de l’exercice ou la charge de travail lorsqu’il se rend compte (en pratiquant) que l’effort lui semble peu ou trop intense.*3.5 à 4.5 points**2.5 à 3 points**1,5 point* | L’élève ajuste systématiquement le niveau de difficulté de l’exercice ou la charge de travail. Il anticipe d’ailleurs ses ajustements en fonction de son état de forme ou de ses précédents bilans, si bien que les régulations sont peu nombreuses.*5 à 6 points**3.5 à 4 points**2 points* |
| **AFLP 5** | Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.*Répartition sur 6 points**Répartition sur 4 points**Répartition sur 2 points* | L’élève maîtrise la majorité des exercices « simples » mais lors de la réalisation d’exercices plus complexes (notamment avec des exercices en charge libre) des déséquilibres surviennent, les placements sont incertains et les trajets moteurs ne sont pas respectés.*0 à 1.5 point**0 à 0.5 point**0 point*  | L’élève maîtrise la majorité des exercices « simples » mais lors de la réalisation d’exercices plus complexes (notamment avec des exercices en charge libre) de légers déséquilibres surviennent ou les placements et les trajets moteurs ne sont pas toujours respectés.*2 à 3 points**1 à 2 points**0,5 à 1 point* | L’élève maîtrise les critères de réalisation de nombreux exercices parfois complexes et connait leurs différentes déclinaisons (variantes +/- difficile) ainsi que les conditions pour pratiquer en toute sécurité.*3.5 à 4.5 points**2.5 à 3 points**1,5 point* | L’élève maîtrise les critères de réalisation de nombreux exercices complexes et connait leurs différentes déclinaisons (variantes +/- difficile) ainsi que les conditions pour pratiquer en toute sécurité.*5 à 6 points**3.5 à 4 points**2 points* |
| *AFLP 1 noté sur 7 points et AFLP 2 noté sur 5 points (somme des points AFLP 1 et AFLP 2 :12 points) lors de l’épreuve de fin de séquence* |
| ***L’équipe EPS a retenu les AFLP 3 et AFLP 5 afin de répondre au mieux au profil des élèves concernés.******La somme des points des AFLP précédemment retenus est égale à 8 points répartis selon le choix de l’élève en 4-4, 2-6 ou 6-2.******L’évaluation est réalisée au cours de la séquence ou lors de l’épreuve de fin de séquence.*** |