

REFERENTIEL D’EVALUATION
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL
LPO ZOBEL

CHAMP D’APPRENTISSAGE 5 : « réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir »

APSA : MUSCULATION

Principes d’évaluation

Deux moments d’évaluation sont prévus : l’un à l’occasion d’une situation en fin de séquence et l’autre au fil de la séquence.

Evaluation de fin de séquence : notée sur 12 points, elle porte sur l’évaluation des attendus suivants

- **AFLP 1** : Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- **AFLP 2** : Eprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.

Evaluation de au fil de la séquence : notée sur 8 points, elle porte sur l’évaluation des 2 AFLP suivants

- **AFLP 5** : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
- **AFLP 6** : Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Modalités

Avant l’évaluation de la séquence, le candidat choisit la répartition des points qu’il souhaite attribuer pour chacun des 2 AFLP ; Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP ; le passage du degré 2 au degré 3 permet l’attribution de la moitié des points dévolus à l’AFLP.

	Choix 1	Choix 2	Choix 3
AFLP 5	4	6	2
AFLP 6	4	2	6

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principes d'élaboration de l'épreuve de musculation		BAC PRO 2022		
<p>Le candidat choisit un projet personnel et met en œuvre un thème d'entraînement choisi parmi les suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire 2. Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force 3. Rechercher un gain de volume musculaire <p>Au cours du cycle, il construit son carnet de suivi d'entraînement qu'il présente le jour de l'épreuve. Le candidat propose un projet de renforcement musculaire équilibré (2 exercices pour le haut du corps, 2 exercices pour le tronc, 2 exercices pour le bas du corps) en respectant le principe d'équilibre entre muscle agoniste et muscle antagoniste. Les paramètres liés à la charge de travail sont clairement identifiés (volume, durée, intensité ou charge, récupération, vitesse d'exécution). Le candidat sera évalué sur au moins deux groupes musculaires. Les candidats ont formé leur triplète pendant le cycle et s'organisent sur l'atelier en respectant les temps d'effort et de repos.</p>				
AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p> <p>7 points</p>	<p>L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources. Il plaque un projet stéréotypé.</p> <p>0 pt1 pt</p>	<p>Quelques incohérences entre mobile/thème/ charge de travail.</p> <p>L'organisation des temps de travail et de repos n'est pas réfléchie et anticipée.</p> <p>1.5 pts.....3 pts</p>	<p>Cohérence entre mobile / thème / charge de travail.</p> <p>Les temps de travail et de repos sont organisés.</p> <p>3.5 pts.....5 pts</p>	<p>Les choix sont argumentés et justifiés.</p> <p>Il individualise et adapte les paramètres pour obtenir des effets.</p> <p>5.5 pts.....7 pts</p>
<p>AFLP 2 Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.</p> <p>5 points</p>	<p>L'élève ne comprend ni l'intérêt ni les principes de la méthode engagée</p> <p>0 pt.....0.5 pt</p>	<p>Des hésitations et des incohérences dans la mise en place de la méthode choisie</p> <p>1 pt.....2 pts</p>	<p>Les principes sont compris et les bilans servent d'appuis aux décisions prises</p> <p>2.5 pts.....4 pts</p>	<p>Les bilans précis et complets permettent une réelle adaptation et une modulation des contenus</p> <p>4.5 pts.....5 pts</p>

Evaluation au fil de la séquence : 8 points

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation							
AFLP 5	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
	Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.	Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique		Il réalise une motricité sécuritaire mais énergivore		Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l'efficacité.		Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres.
Note / 2	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	2
Note / 4	0	0.75	1	1.5	2	3	3.5	4
Note / 6	0	1.25	1.5	2.75	3	4.25	4.5	6

AFLP 6 évalué	Repères d'évaluation							
AFLP 6	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Il porte une attention très relative aux conseils prodigués.		Il connaît quelques conseils		Il retient et applique les principaux conseils		Il témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles
Note / 2	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	2
Note / 4	0	0.75	1	1.5	2	3	3.5	4
Note / 6	0	1.25	1.5	2.75	3	4.25	4.5	6

