

REFERENTIEL D'EVALUATION EXAMENS EPS

LYCEE PROFESSIONNEL SAINT JEAN-PAUL II

Epreuve adaptée CAP 2022

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1	ACTIVITE PHYSIQUE SPORTIVE ET ARTISTIQUE
Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée	Natation de vitesse adaptée

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Cette épreuve adaptée peut être proposée en cas de : dys, surpoids, incapacité partielle du tronc inférieur ou supérieur.

Epreuve : 50 m nage libre chronométré

But : Réaliser la meilleure performance sur 50 m nage libre.

Organisation :

- Les élèves sont placés par binômes affinitaires. Pendant que l'un nage, l'autre l'observe et le coach. Puis les rôles sont inversés.
- Suite à un départ dans l'eau, réaliser deux 50m chronométrés par l'enseignant.
- L'élève choisit sa nage entre dos crawlé et crawl. Il peut, s'il le souhaite, changer de nage au cours du 50 m.
- La récupération entre les 50 m est de 15 min et se déroule hors de l'eau. Le coach profite de ce moment pour apporter des conseils à son partenaire et lui faire éventuellement revoir les techniques nécessaires à l'amélioration de son efficacité.
- L'élève peut, s'il souhaite, utiliser une aide matérielle : pull boy, planche, masque et tuba ...

AFLP 1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record																	
AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques adaptées pour produire la meilleure performance possible																	
AFLP 1 ET 2 DECLINES DANS L'APSA					Se préparer pour nager vite plusieurs courses successives en utilisant différents modes de nage												
EVALUATION					En fin de séquence L'efficacité technique et la performance sont évaluées sur le meilleur des 2 passages.												
NOTE					12 points												
ÉLÉMENTS A ÉVALUER		REPERES D'ÉVALUATION															
		Degré 1				Degré 2					Degré 3				Degré 4		
Positionnement précis dans le degré		-		+		-		+			-		+		-	+	
AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record		Mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités Répartir ses efforts de façon aléatoire				Mobilise modérément et/ou ponctuellement ses ressources Répartit ses efforts de manière inadaptée					Mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances Il répartit lucidement les efforts sur l'ensemble de l'épreuve				Mobilise pleinement ses ressources (de différentes natures) Répartit stratégiquement ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve		
Note sur 7 pts		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
Performance Barème établissement adapté	Temps Filles	1.14	1.13	1.12	1.11	1.10	1.09	1.08	1.07	1.06	1.05	1.04	1.03	1.02	1.01	1.00	59
	Temps Garçons	1.03	1.02	1.00	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47
AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance		Faible efficacité technique Trajets moteurs inefficaces Expiration aquatique non maîtrisée Corps non équilibré freinant la propulsion Ne gère pas son effort et se fatigue rapidement				Efficacité technique qui se dégrade avec la fatigue Trajets moteurs efficaces en début de parcours mais se dégradent avec la fatigue Expiration aquatique partielle L'équilibre du corps varie selon la fatigue Gestion de l'effort aléatoire					Efficacité technique stable malgré la fatigue Efficacité des trajets moteurs Expiration aquatique sur l'ensemble du parcours Corps équilibré S'engage en dosant son effort pour terminer l'épreuve				Grande efficacité technique sur les 3 passages Efficacité des trajets moteurs Expiration aquatique fluide Corps équilibré permettant une propulsion efficace S'engage en dosant et en régulant son effort pour terminer l'épreuve		
Note sur 5 pts		0 pt ↔ 0,5 pt				1 pt ↔ 2 pts					2,5pts ↔ 4 pts				4,5 pts ↔ 5 pts		

AFLP 3 : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance				
AFLP 3 DECLINE DANS L'APSA		Accepter de sortir de sa zone de confort pour apprendre de nouvelles techniques de nage et les répéter de manière à progresser		
EVALUATION		Tout au long de la séquence d'enseignement		
NOTE		De 2 à 6 points en fonction du choix de l'élève		
ÉLÉMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Identifier et répéter les techniques de nage efficaces	Refuse de répéter les gestes techniques Aucune analyse de sa prestation et de celle de son partenaire Interprète les données en critiquant Abandonne rapidement	Faible répétition des gestes techniques Analyse partielle de sa prestation et de celle de son partenaire Interprète les données de manière non constructive Abandonne en situation d'échec	Répète les gestes techniques maîtrisés Analyse sa prestation et celle de son partenaire avec lucidité Interprète les données sans critiquer Fait preuve de persévérance	Accepte de répéter tous les gestes techniques Analyse sa prestation et celle de son partenaire de manière constructive Interprète les données et les exploite de manière pertinente Fait preuve de persévérance.
<input type="checkbox"/> Choix n°1 = 6 points	De 0 à 1 pts	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°2 = 4 points	De 0 à 0,5 pts	De 1 à 1,5 pts	De 2 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°3 = 2 points	De 0 à 0,25 pts	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts

AFLP 4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance				
AFLP 4 DECLINE DANS L'APSA		Intégrer les règles des différentes nages et les règles de sécurité Observer et conseiller son partenaire pour l'aider à progresser		
EVALUATION		Tout au long de la séquence d'enseignement		
NOTE		De 2 à 6 points en fonction du choix de l'élève		
ÉLÉMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'investir, prendre des responsabilités, développer un comportement solidaire	Règles de nage et de sécurité non respectées Rôle de coach et de partenaire non assuré N'écoute pas les conseils de son partenaire	Règles de nage et de sécurité partiellement respectées Rôle de coach et de partenaire partiellement assuré Ecoute les conseils de son partenaire mais n'en tient pas compte lors de sa nage	Règles de nage et de sécurité respectées Assure le rôle de coach et de partenaire Ecoute les conseils de son partenaire	Respecte et fait respecter les règles de nage et de sécurité Assure le rôle de coach et de partenaire de manière constructive et pertinente Ecoute et tire profit des conseils de son partenaire
<input type="checkbox"/> Choix n°1 = 2 points	De 0 à 0,25 pts	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°2 = 4 points	De 0 à 0,5 pts	De 1 à 1,5 pts	De 2 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°3 = 6 points	De 0 à 1 pts	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts