

Éducation physique et sportive

RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION ETABLISSEMENT

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL - TECHNOLOGIQUE -

ETABLISSEMENT : LYCEE J.PREVERT	RNE 0950651s	COMMUNE : Taverny	PEPS Responsable Certification : Geay Stéphane
---	-------------------------------	------------------------------------	---

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 - APSA : _1/2 FOND ATHLETIQUE_

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Principes d'évaluation- Précisez de façon synthétique pour chacun des AFL et dans l'APSA : les éléments évalués, les indicateurs retenus et la temporalité de l'évaluation

- L'AFL 1. La meilleure performance réalisée sur les 3 courses (3X500m), la précision des prédictions sur les deux premières courses (somme des écarts) , le pourcentage de VMA mobilisé sur la somme des trois courses. Cette évaluation se réalise durant le CCF.
- L'AFL 2. Évaluation au fil de la séquence d'apprentissage sur trois compétences autour du savoir s'entraîner physiquement : s'échauffer et se préparer efficacement à partir d'un protocole précis ; réaliser un entraînement en autonomie ; réguler son activité en jouant sur différents paramètres.
- L'AFL 3. L'élève valide ses compétences en binôme. Évaluation au fil de la séquence et possiblement durant le CCF sur trois compétences. L'élève en retient deux à la fin de la séquence d'apprentissage : rôle de préparateur physique (échauffer et préparer son binôme efficacement à partir d'un protocole précis) ; rôle de coach/observateur/juge (réguler l'activité de son binôme en jouant sur différents paramètres) ; rôle d'entraîneur (concevoir une séance d'entraînement adapté à un objectif de travail de son binôme).

Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points. Élément 1 sur 6 points : La meilleure performance réalisée sur les 3 courses. Élément 2 sur 6 points : 3 points sur la qualité des prédictions de la performance et 3 points sur le pourcentage de la VMA mobilisée sur l'ensemble de l'épreuve.
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec les possibilités de répartition suivante :
AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts; AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts; AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.

Ce choix est effectué à l'issue de la séquence d'apprentissage le jour du CCF. Le principe est que la note est posée durant la séquence d'apprentissage pour les 2 AFL mais l'élève détermine le poids de chacun d'eux le jour du CCF sans avoir connaissance des notes obtenues.

Indiquer pour chaque AFL les choix possibles pour les élèves :

- AFL 1. Choix du projet d'allure pour les courses 1 et 2.
- AFL 2 et AFL 3. Poids relatif dans l'évaluation : 2 - 4 - 6
- AFL 3. 2 rôles sur les 3 (entraîneur ; coach/observateur ; préparateur physique)

Repères d'évaluation de l'AFL 1 : « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

L'ÉPREUVE : 3X500 m

Production de 3 réalisations maximales chronométrées en accord avec les textes « L'épreuve porte sur la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées »

Prédiction de performance du premier 500 mètres avant le départ de la course.

Course 1 à allure élevée (viser entre 120 et 130% de sa VMA)

10' de récupération

Prédiction de performance du deuxième 500 mètres avant le départ de la course.

Course 2 à allure élevée (viser entre 120 et 130% de sa VMA)



10' de récupération

Course 3 à allure élevée (viser entre 120 et 130% de la VMA)

Le meilleur des temps sur les 3 courses positionne l'élève dans le degré d'efficacité de l'élément 1

La somme des écarts à la performance sur les 2 premières courses et le pourcentage de VMA mobilisé positionnent l'élève dans le degré d'efficacité de l'élément 2

La note finale de l'AFL1 est donnée au regard du nomogramme entre les deux (perf et écart/VMA) sur 12 points

ÉLÉMENTS À ÉVALUER / 12 pts	REPÈRES D'ÉVALUATION																										
	DEGRÉ 1						DEGRÉ 2						DEGRÉ 3						DEGRÉ 4								
La performance maximale <i>Meilleur des trois 500m</i>	Filles 													Seuil national de performance													
																											3'
	Garçons 	2' 25"	2' 22"	2' 19"	2' 16"	2' 13"	2' 10"	2' 07"	2' 04"	2' 02"	1' 59"5	1' 57"	1' 54"5	1' 52"	1' 49"5	1' 47"	1' 44"5	1' 42"	1' 39"5	1' 37"	1' 34"5	1' 32"	1' 30"	1' 28"	1' 26"	1' 24"	
												Seuil national de performance															
																									0	0,5	1
L'efficacité technique Somme des écarts Allure moyenne	La somme des écarts (Projet1/Résultat 1 et Projet 2/Résultat 2) est comprise entre 13" et 18". Allure moyenne entre 90% et 99% de la VMA.						La somme des écarts (Projet1/Résultat 1 et Projet 2/Résultat 2) est comprise entre 7"1 et 12". Allure moyenne entre 100% et 109% de la VMA.						La somme des écarts (Projet1/Résultat 1 et Projet 2/Résultat 2) est comprise entre 3"1 et 7". Allure moyenne entre 110% et 119% de la VMA.						La somme des écarts (Projet1/Résultat 1 et Projet 2/Résultat 2) est comprise entre 0" et 3". Allure moyenne entre 120% et 130% de la VMA.								
	ECARTS	17" à 16"		15" à 14"		13" à 12"		11"		10"		9"		8"		7"		6"		5"		4"		3"		2" à 0"	
	% VMA	90%	92%	94%	96%	98%	99%	100%	102%	104%	106%	108%	109%	110%	112%	114%	116%	118%	119%	120%	122%	124%	126%	120%	129%	130%	

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement pour réaliser une performance. »

Les modalités d'évaluation de l'AFL2 : Ce positionnement est effectué sur la base des observations réalisées lors de la séquence et d'un carnet d'entraînement rempli régulièrement par l'élève et dans lequel il indique son potentiel, ce qu'il a travaillé dans la séance, ses progrès et ses perspectives. Sur 4 points avec choix de l'élève du coefficient : 0,5 – 1 – 1,5

Évaluation au fil de la séquence d'enseignement

Éléments évalués	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
S'échauffer et se préparer efficacement en respectant un protocole précis	1. L'élève ne maîtrise pas les différentes étapes du protocole d'échauffement. 0,25 pt	2. L'élève maîtrise les différentes étapes du protocole d'échauffement, mais il a encore besoin de l'enseignant ou d'un pair plus expérimenté. 0,5 pt	3. L'élève maîtrise les différentes étapes du protocole d'échauffement et est capable de les accomplir en autonomie. 1 pt	4. L'élève maîtrise parfaitement les différentes étapes du protocole d'échauffement. Il est capable de cibler les effets attendus, d'adapter le protocole en fonction du type d'effort et de justifier (de façon argumentée) l'intérêt de tel ou tel exercice. 1,5 pt
Réaliser un entraînement en autonomie	1. L'élève n'est pas capable de s'entraîner de manière autonome. Il sollicite régulièrement l'enseignant et ne respecte pas toujours les préconisations. 0,25 pt	2. L'élève réalise certains exercices en autonomie mais il se trompe parfois et n'est pas capable d'effectuer la totalité d'une séance. 0,5 pt	3. L'élève est capable de réaliser, seul ou à plusieurs et sans erreur , une situation ou une séance. Il travaille en autonomie et manipule correctement les outils mis à disposition par l'enseignant (fiches, média, vidéo, etc.). 0,75 pt	4. L'élève poursuit un objectif de travail personnel qui donne du sens à son thème d'entraînement. Il est capable de moduler son engagement en fonction de son ressenti et de faire évoluer certaines préconisations faites par l'enseignant. 1 pt
Réguler son activité en jouant sur différents paramètres	1. L'élève est incapable de réguler son activité. Il possède des connaissances superficielles et erronées à propos de l'activité physique. 0,25 pt	2. L'élève est capable de réguler son activité en jouant sur certains paramètres de l'entraînement (intensité, durée, récupération, nombre de passages). 0,5 pt	3. L'élève est capable de réguler son activité en jouant sur de nombreux paramètres (entraînement, sensations, écart au projet, évaluation de son niveau). 1 pt	4. L'élève est capable de réguler son activité en jouant sur de nombreux paramètres. Au-delà, il est en mesure d'expliquer et de justifier ses choix de façon cohérente et approfondie. 1,5 pt

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Les modalités d'évaluation de l'AFL3 : Ce positionnement est effectué sur la base des observations réalisées lors de la séquence et d'un carnet de coaching rempli régulièrement par l'élève et dans lequel il indique les caractéristiques de son binôme, prévoit et anime échauffement, régulation/validation et entraînement. Choix de 2 des 3 compétences . Sur 4 points avec choix de l'élève du coefficient : 0,5 ; 1 ; 1,5

Évaluation au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve

RÔLE PROPOSE :	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
PREPARATEUR PHYSIQUE Éléments évalués				
Échauffer et préparer son binôme efficacement en respectant un protocole précis	1. L'élève ne maîtrise pas les différentes étapes du protocole d'échauffement.	2. L'élève maîtrise les différentes étapes du protocole d'échauffement, mais il a encore besoin de l'enseignant ou d'un pair plus expérimenté.	3. L'élève maîtrise les différentes étapes du protocole d'échauffement et est capable de les accomplir en autonomie.	4. L'élève maîtrise parfaitement les différentes étapes du protocole d'échauffement. Il est capable de cibler les effets attendus, d'adapter le protocole en fonction du type d'effort et de justifier (de façon argumentée) l'intérêt de tel ou tel exercice.
Répartition des points	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts

RÔLE PROPOSE : COACH/ OBSERVATEUR/JUGE Éléments évalués	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
Réguler et valide l'activité de son binôme en jouant sur différents paramètres	1. L'élève est <u>incapable de réguler l'activité de son binôme</u> . Il possède des <u>connaissances superficielles et erronées</u> à propos de l'activité physique et du règlement.	2. L'élève est <u>capable de réguler l'activité</u> de son binôme en jouant sur <u>certains paramètres de l'entraînement</u> (intensité, durée, récupération, nombre de passages). Il s'implique efficacement dans le rôle de chronométreur.	3. L'élève est capable de réguler l'activité de son binôme en jouant sur <u>de nombreux paramètres</u> (entraînement, sensations, écart au projet, évaluation de son niveau). Il s'implique dans toutes les dimensions du jugement « Organisation de l'épreuve ; prélèvement des temps ; restitution des résultats ».	4. L'élève est capable de réguler l'activité de son binôme en jouant sur de nombreux paramètres. Au-delà, il est en mesure <u>d'expliquer et de justifier ses choix de façon cohérente et approfondie</u> . Il s'implique efficacement dans toutes les dimensions du jugement « Organisation de l'épreuve ; prélèvement des temps ; restitution des résultats ».
Répartition des points	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts

RÔLE PROPOSE : ENTRAINEUR Éléments évalués	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
Concevoir une séance d'entraînement adaptée à un objectif de travail de son binôme	1. L'élève est <u>incapable de concevoir une séance d'entraînement</u> .	2. L'élève est <u>capable de concevoir une séance d'entraînement</u> (échauffement, situations, récupération), mais celle-ci n'est <u>pas ou peu adaptée à l'objectif de son binôme</u> .	3. L'élève est <u>capable de concevoir une séance d'entraînement cohérente et adaptée</u> à l'objectif de son binôme.	4. L'élève est capable de concevoir une séance d'entraînement cohérente, adaptée à l'objectif de son binôme et <u>justifiée au regard de connaissances diversifiées</u> . Au-delà, l'élève est capable de <u>faire évoluer la séance prévue en fonction des ressentis de son binôme</u> .

Répartition des points	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts