

REFERENTIEL D'EVALUATION D'ETABLISSEMENT

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL – BREVET DES METIERS D'ART

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

SESSION 2022

Etablissement	LANGEVIN.
Ville	LA SEYNE SUR MER.

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	MUSCULATION.

SITUATION D'EVALUATION DE FIN DE SÉQUENCE

Le candidat doit choisir un objectif parmi les trois qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :

- Objectif 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).
- Objectif 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents
- Objectif 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de du volume musculaire).

Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation qu'il aura préparé intégralement dans son cahier d'entraînement. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail (avec obligatoirement 2 ateliers(1 Barres ou Haltères et l'autre machine) sur 2 groupes musculaires différents) et un temps de récupérations. Il identifiera les sensations perçues Il utilisera une ou plusieurs méthodes proposées durant le cycle (circuit training, charges constantes, pyramidales, agoniste antagonistes)

AFLP 1 et 2 notés sur 12 points

Positionnement précis dans le degré	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	0 point.....à.....1 point	1,5 point.....à.....3 points	3,5 points.....à.....5 points	5,5 points.....à.....7 points
AFLP1 A partir d'un carnet d'entraînement, concevoir et réaliser une séance répondant à un choix de mobile d'agir. Réguler les différents paramètres de travail : séries, répétitions, charges et récupération. Note sur 7 points	Contenu de séance plaqué ou incohérent ou nettement incompatible avec le temps imparti.	Thème formulé mais présentant quelques incohérences avec les paramètres, Séance réaliste mais non personnelle (juxtapositions)	Cohérence entre thème, mobile et paramètres de travail, Séance réaliste qui optimise le temps de travail.	Choix argumentés, planification de la charge de travail optimale justifiée par des objectifs de développement personnel, L'élève est capable de modifier ses paramètres de séance en fonction de ses ressentis du jour
AFLP2 « Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance » Note sur 5 points	0 point.....à.....0,5 point Engagement superficiel, incompréhension des principes et de la méthode utilisés	1 point.....à.....2 points Engagementsélectif Compréhension partielle ou sommaire de la méthode utilisée.	2,5 points.....à.....4 points Engagement réfléchi. Justifie sa méthode utilisée avec ses bilans et ressentis de la séquence.	4,5 points.....à.....5 points Engagement optimal. Utilise plusieurs méthodes qu'il sait adapter pour lui-même.

AFLP 3,4,5,6 notés sur 8 points

L'enseignant du groupe classe détermine les 2 AFLP évalués. Enfin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points comme il le souhaite entre les 2 AFLP. Selon 3 répartitions possibles : 2pts/6pts, 4pts/4pts, 6pts/2pts.

Répartition des points en fonction du choix de l'élève								
Si AFLP noté sur 2 pts	0pt	0,5 pts	0,75pts	1pt	1,25pts	1,5 pts	1,75pts	2 pts
Si AFLP noté sur 4 pts	0pt	1 pt	1,25pts	2pts	2 ,25pts	3 pts	3,25pts	4 pts
Si AFLP noté sur 6 pts	0pt	1,5 pts	1,75pts	3pts	3,25pts	4,5 pts	4,75pts	6 pts

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 : « Réfléchir sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs (fc, ressentis...) »	Pas de formulation des ressentis. Ne relève pas ni n'exprime ses ressentis Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulation de la charge de travail.	Analyse partielle des ressentis. Identifie ses ressentis, les verbalise mais ne régule pas efficacement les charges et les répétitions de sa séance.	Identification et régulation des ressentis. Relève et exprime des ressentis à partir de données chiffrées. Met en relation une intensité de travail et des effets cardio respiratoires, musculaires, psychologiques.....pour ajuster ses charges de travail.	Identification fine et régulation dans l'instant et différée des ressentis. En fonction des ressentis, met en place une stratégie afin de réaliser aux mieux son entraînement du jour (et le futur) adapter le niveau de difficulté de l'exercice, et la charge de travail pour un engagement optimal.

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 4 : « assurer un rôle de coach et de pareur »	Indivualiste. Ne s'occupe que de lui.	Observateur. Observe pour rendre compte et capable de travailler en binôme.	Observe pour rendre compte et corriger. Travail en binôme en aidant celui-ci à partir de données observables.	Se met spontanément au service des autres. Focalise son attention sur des éléments précis.

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 5 : « Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires. »				

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 6 : Mise en lien avec les notions abordées en cours et PSE (nutrition, comportement avant, pendant et après séance)	Méconnaissance des principes de mise en place d'un mode de vie sain et d'une pratique raisonnée.	Connaissance superficielles (hydratation, alimentation, échauffement, dopage...)	Connaissances et application des principaux conseils (échauffement, bouteille d'eau, serviette, étirements, dopage...)	Mis en relation entre les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène. Y accorde de l'intérêt.