

REFERENTIEL D'EVALUATION D'ETABLISSEMENT

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Région académique
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

| | |
|---------------|---------------------|
| Etablissement | LYCEE PAUL LANGEVIN |
| Ville | LA SEYNE SUR MER |

| | |
|---|---------------------------------------|
| Champ d'Apprentissage n°1 | Activité Physique Sportive Artistique |
| Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée | DEMI FOND |

PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.
Le temps cumulé est comparé à l'amplitude entre le 500m le plus lent et le plus rapide, gage d'intégration d'un rythme de course et d'une bonne gestion de ses ressources.
Le 500 m est étalonné sur une pelouse autour du terrain de rugby.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|--|------|------|------|------|------|---|------|------|------|------|------|---|------|--------------------------|------|------|---|---|------|------|------|------|------|------|--|--|
| AFL1 12 points | | 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 | | | | | | | | | | | | | | AFL1 décliné dans l'APSA | | | Produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses en cherchant à respecter une allure cohérente avec une production de performance et adaptée au niveau de exprimé lors des séances d'entraînement. | | | | | | | | | |
| Eléments à évaluer | | Degré 1 | | | | | | Degré 2 | | | | | | Degré 3 | | | | | | Degré 4 | | | | | | | | |
| La performance maximale | F | 10'00 | 9'50 | 9'30 | 9'10 | 8'50 | 835 | 8'20 | 8'05 | 7'50 | 7'35 | 7'20 | 7'05 | 6'50 | 6'40 | 6'30 | 6'20 | 6'10 | 6'00 | 5'50 | 5'40 | 5'35 | 5'30 | 5'24 | 5'19 | 5'14 | | |
| | Temps | | | | | | | | | | | | | Seuil national de performance | | | | | | | | | | | | | | |
| | G | 8'45 | 8'35 | 8'25 | 8'15 | 8'05 | 7'38 | 7'11 | 6'49 | 6'38 | 6'28 | 6'10 | 5'53 | 5'37 | 5'30 | 5'24 | 5'19 | 5'14 | 5'05 | 4'56 | 4'48 | 4'40 | 4'34 | 4'29 | 4'25 | 4'20 | | |
| Nomogramme | Note | 0 | 0,5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 11.5 | 12 | | |
| L'efficacité technique | | Amplitude de l'écart entre le 500m le plus rapide et le plus lent | | | | | | Amplitude de l'écart entre le 500m le plus rapide et le plus lent | | | | | | Amplitude de l'écart entre le 500m le plus rapide et le plus lent | | | | | | Amplitude de l'écart entre le 500m le plus rapide et le plus lent | | | | | | | | |
| | | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |

Repères d'évaluation de l'AFL2

L'évaluation des attendus de fin de lycée aura lieu tout au long du cycle et nécessitera une présence régulière sur l'ensemble des leçons

AFL2 : S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance

AFL2 décliné dans l'APSA

*Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour réaliser une performance.
Identifier les forces et faiblesses de soi-même et de son binôme pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet de préparation technique et physique.*

| Choix de points | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|-----------------|---|---|---|--|
| 2 points | Entraînement inadapté Nombre de répétitions et d'exercices insuffisants et placement incorrect N'identifie pas les problèmes et remédiations possibles | Entraînement partiellement adapté nombre de répétitions ou d'exercices insuffisants ou placement incorrect. Identification des problèmes posés, remédiation possible | Entraînement adapté Nombre de répétitions plus important et exercices variés, placement correct, capable de suivre une routine d'échauffement et de préparation cohérente avec le thème de la leçon | Entraînement optimisé Nombre de répétitions importants, exercices variés et innovants issus de recherches personnelles Capable de modifier et d'adapter les dispositifs |
| 4 points | | | | |
| 6 points | | | | |

Repères d'évaluation de l'AFL3

l'évaluation des attendus de fin de lycée aura lieu tout au long du cycle et nécessitera une présence régulière sur l'ensemble des leçons

AFL3

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

AFL3 décliné dans l'activité

1/ se forme au rôle d'observateur et de coach
 2/ Recueille les données pour élaborer son projet personnel ou aider à l'élaboration du projet d'un camarade
 3/ accepte de se mettre en état de désagrément physique pour entrer dans une réadaptation de l'organisme

| Choix de points | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|-----------------|---|---|---|--|
| 2 points | Rôles subis Refuse d'assumer les rôles attribués Créer des situations conflictuelles N'utilise pas les supports d'observation | Rôles aléatoires N'assume pas tous les rôles Respecte globalement les consignes. Est indifférent au groupe Utilise les supports d'observation de manière incomplète ou erronée | Rôles préférentiels accepte les différents rôles attribués au cours de la leçon aide ses camarades utilise et comprend les supports d'observation | Rôles au service de tous respecte et fait respecter les différents changements de rôles aide et assiste ses camarades, peut gérer des situations délicates (aide et assistance) utilise les supports d'observation de manière optimale |
| 4 points | | | | |
| 6 points | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| <p>L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.</p> <p>Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.</p> <p>En noir : les incontournables du référentiel.</p> <p>En rouge : les choix de l'équipe EPS</p> <p>En vert : Les choix de l'élève</p> <p>-AFL 1 : Le projet sportif</p> <p>- AFL 2 at AFL3 : Le choix dans la répartition des points</p> <p>- AFL 3 : Les rôles</p> | | | | |