

RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Etablissement	Lycée Dick UKEIWE		
Commune	DUMBEA		
Champ d'Apprentissage n°5		Activité Physique Sportive Artistique	
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir		CROSSFIT	
Principes d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - L'AFL 1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage. - L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux - L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve - L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi - L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation 		
Barème et notation	AFL1	AFL2	AFL3
	12 pts	8 pts	
	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve	
	<ul style="list-style-type: none"> - L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points) - Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition: AFL2 = 4 pts /AFL3 = 4 pts; AFL2 = 6 pts /AFL3 = 2 pts; AFL2 = 2 pts /AFL3 = 6 pts 		
Choix possibles pour les élèves	AFL1	AFL2	AFL3
	Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL		
	<u>AFL 1 et 2 :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Choix du projet d'entraînement - Choix des paramètres d'entraînement 		<u>AFL 3 :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires
		<u>AFL 2 et 3 :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Le poids relatif dans l'évaluation 	

Repères d'évaluation de l'AFL2

CROSSFIT

Carnet d'entraînement pour 2 élèves précisant les séries réalisées et l'analyse des résultats prenant en compte les cinq meilleures séances réalisées durant le cycle.

AFL2

S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés

AFL2
décliné
dans
l'activité

Par 2 au minimum, s'engager avec intensité à chaque séance et réaliser un retour sur les prestations de chaque athlète.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">Concevoir</p> <p style="text-align: center;">S'entraîner</p> <p style="text-align: center;">Analyser ses prestations</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A chaque séance, les critères du WOD sont incomplets ou mal renseignés (les exigences de mouvements ne sont pas respectées, les temps d'effort/repos sont inexistants). - A la fin de chaque WOD, les résultats sont incomplets ou absents. Pas de calculs réalisés pour chacune des séries ou sur la séance totale. - Analyse du WOD est inexistante. Les différents critères ne sont ni repris ni analysés. 	<ul style="list-style-type: none"> - A chaque séance, les critères du WOD sont partiellement complétés ou incohérents (absence d'un groupe musculaire ou temps d'effort/repos ne correspond pas à la forme de pratique) - A la fin de chaque WOD, les résultats sont renseignés partiellement ou des erreurs de calculs sont relevées. - Analyse du WOD est succincte et tous les critères ne sont pas exploités. 	<ul style="list-style-type: none"> - A chaque séance, tous les critères du WOD sont complétés - A la fin de chaque WOD, les résultats restent encore incomplets ou parfois erronés - Analyse du WOD reste encore incomplète : les critères sont présents mais la mise en relation est absente ou n'est pas toujours pertinente. 	<ul style="list-style-type: none"> - A chaque séance, tous les critères du WOD sont complétés (ex : choix des mouvements, temps d'effort/repos, nombre de série) - A la fin de chaque WOD, les résultats sont renseignés (pouls, calcul de la moyenne de rep/min pour chaque série) - Analyse du WOD est complète (ressentis, pouls et résultats sont évoqués + mise en relation).
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1,5 pts	3pts	4,5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3

Fiabilité/pertinence des observations et des conseils du partenaire.

AFL3	Coopérer pour faire progresser.	AFL3 décliné dans l'activité	Observer, analyser et conseiller de façon pertinente l'athlète pratiquant.
-------------	---------------------------------	--	--

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôle de partenaire (observateur / conseiller)	<p>PASSIF : Aucune implication dans un duo désorganisé, observation inefficace et incomplète :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posture inadaptée - Chronométrage erroné - Aucun conseil ni analyse de la réalisation de son partenaire - Valide toutes les reps (« no rep »). 	<p>SUIVEUR : Implication irrégulière dans le duo, le travail se réalise en discontinu et l'observation est peu pertinente et irrégulière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posture passive - Chronométrage parfois erroné - Les conseils sont inadaptés - Invalide partiellement les mauvaises reps. 	<p>ACTEUR : Implication dans le duo qui fonctionne, l'observation est régulière et pertinente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posture active - Chronométrage sérieux - Quelques conseils adaptés - Valide le « no rep » uniquement sur les mouvements qu'il maîtrise. 	<p>MOTEUR : Implication de qualité, la séquence d'entraînement est fluide et le travail est collaboratif et efficace :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interagit efficacement tout au long du WOD - Chronométrage sérieux - Conseils adaptés et fait des propositions d'amélioration - Valide le « no rep » et renseigne sur la qualité.

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6 pts	1,5 pts	3pts	4,5 pts	6 pts

