|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vécu antérieur** | **2nde** | **1ère** |
| Dans le champ d’apprentissage 5 | 󠄀 | x |
| Dans la même APSA | 󠄀 | X |

**Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021\***

***Établissement :***LPO GALLIENI ***Commune :*** TOULOUSE ***RNE*** : 0312759F

***Champ d’apprentissage n°5*** APSA : Course de durée X Nationale 󠄀󠄀 Académique 󠄀󠄀 Établissement

|  |  |
| --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL1 :** « S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. » | **Principes d’élaboration de l’épreuve :**En début d’épreuve : l’élève présente son projet de séance ( entre 30 et 35 minutes), qu’il aura préparé en amont ou en début de séance. Son projet doit expliciter des choix en fonction d’un mobile d’agir parmi 3 :**Thème 1 :** **Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie****Thème 2 : Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie****Thème 3 : Chercher à s’engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale**La mise en œuvre de ce projet s’appuie sur des données recueillis sur un carnet d’entretien complété au cours des différentes séances.Le projet de séance doit faire apparaître l’ensemble des paramètres (durée, répétitions, séries, % de VMA, récupération…) en fonction du thème choisi et des effets recherchés.Durant la séquence : Pour contrôler ses allures, l’élève bénéficie d’un coup de sifflet toutes les minutes. A partir des sensations éprouvées en course, des retards ou avances à la balise de référence relevées par un camarade, des connaissances acquises sur l’entrainement, il apporte un commentaire à la qualité de sa séance. Il explique les éventuels écarts entre projet et réalisation. Il envisage des perspectives de transformation de sa charge d’entrainement à court et moyen terme.Le dispositif mis en place permet à l’élève de passer à une balise de référence à chaque minute.Évaluation AFL 2 au fil de la séquence ☐ en fin de séquence☐ les 2☒Évaluation AFL 3 au fil de la séquence ☐ en fin de séquence☐ les 2☒ |
| AFL décliné dans l’APSA choisie :Produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres.Identifier les effets de sa pratique, en tirer les conséquences pour réguler à court et moyen termes. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 1 noté sur 12 points** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| « Produire »Éléments à évaluer, partie 1 de l’AFL 1 :Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d’entrainement poursuivi, en combinant les différents paramètres. Atteindre les effets escomptés.Séquence= allure de course en % de VMA, durée, nombre de répétition, récupérationErreur= non respect des paramètres choisis. Non passage à la balise de référence, retard ou avance. L’élève bénéficie d’une tolérance de 3 mètres avant ou après le point de référence à chaque passage à la minute. | Au delà de 5 erreurs Les séquences choisies ne servent pas le thème retenuDifficultés de techniques de course et de gestion de ses ressources | De 4 à 5 erreurs Les séquences choisies servent partiellement le thème retenuLa gestion partielle de ses ressources fait apparaitre quelques difficultés |  De 2 à 3 erreursLes séquences choisies servent le thème retenuBonne gestion de ses ressources, bonne technique de course | Moins de 2 erreursLes séquences choisies servent précisément le thème retenu et sont personnellement adaptées aux ressources du candidatLa gestion de la course, ainsi que la technique servent le projet individualisé |
| *Répartition équilibrée des points entre les degré…*  /8 pts | de 0 à 2 pts | De 2,5 à 4 pts | De 4,5 à 6 pts | De 6,5 à 8 pts |
| « Analyser »Éléments à évaluer, partie 2 de l’AFL 1 :Identifier les effets de sa pratique, en tirer les conséquences pour réguler à court et moyen termes.Les régulations peuvent être effectuées en fin de séance pour appuyer l’analyse. Elles peuvent aussi intervenir en cours de production si besoin. | Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes | Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés | Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.  | Identification fine des ressentis reliée à l’activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d’indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Régulation différée (l’analyse est source de conception future) |
| *Répartition équilibrée des points entre les degrés*… / 4 pts | De 0 à 1 pt | De 1,5 à 2 pts | De 2,5 à 3 pts | De 3,5 à 4 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 2 :** « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. » | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Éléments à évaluer :Choix effectués en fonction de ses ressourcesRéflexion sur sa pratique pour améliorer ses ressourcesS’engager efficacement dans son entrainement | Choix de l’élève non référencés et potentiellement dangereux Le carnet de suivi est tenu de manière irrégulièreL’élève s’engage peu dans les séances | Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchésLe carnet est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressentiL’élève s’engage irrégulièrement dans les séances | Construction de séquence de travail cohérentes à partir de paramètres simplesLe carnet de suivi est tenu régulièrement, le bilan est complet et réaliste. L’élève s’interroge sur la pertinence de la réalisation par rapport au projetL’élève s’engage avec régularité dans les différentes séances | Personnalisation et régulation adaptée des paramètresLe carnet est tenu régulièrement, le bilan est lucide et étayé par des sensations multiples et un ressenti précis. L’élève analyse sa pratique pour faire mieux par rapport à ses ressourcesL’élève s’engage de manière soutenue dans la totalité des séances pour progresser |
| Cas n°1 6 points ☐ | 1,5 points | 3 points | 4,5 points | 6 points |
| Cas n°2 4 points ☐ | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| Cas n°3 2 points ☐ | 0,5 point | 1 point | 1,5 points | 2 points |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 3 :** « Coopérer pour faire progresser **»** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Éléments à évaluer :S’engager dans différents rôles : ObservateurConcepteur  | L’élève agit seul et pour lui-même, il reste peu attentif à ses camarades. L’élève se trompe souvent dans le relevé d’informations sur la prestation de son camarade. Il a tendance à bâcler L’élève n’a que très peu d’idée sur ce qu’il lui est plus favorable de faire. Il n’est pas décideur. | L’élève collabore ponctuellement avec ses camarades. Observation avec encore quelques erreurs. Peu de conclusions de l’observation servent à réguler.L’élève commence à identifier certaines variables de l‘entrainement mais éprouve des difficultés à bien les exploiter. | Observation efficace et fiable.L’élève est disponible et s’engage dans la conception. Il propose des ajustements, et est capable de conseiller ses camarades. | L’observation est efficace et fiable. Il utilise des paramètres supplémentaires pour renseigner son binôme.L’élève est un leader confirmé. Il propose des ajustements en fonction des informations recueillies.Il conseille ses camarades avec justesse. |
| Cas n°1 2 points ☐ | 0,5 point | 1 point | 1,5 points | 2 points |
| Cas n°2 4 points ☐ | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| Cas n°3 6 points ☐ | 1,5 points | 3 points | 4,5 points | 6 points |

* *Joindre les barèmes en annexe - \* Les zones grisées ne sont pas modifiables*