

EVALUATION ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

1ère GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Etablissement	Lycée général et technologique A. ANOVA		1ère
Commune	PAITA		
Champ d'Apprentissage n°5		Activité Physique Sportive Artistique	
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir		Course en durée	
Principes d'évaluation	<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i> - chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i> - chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i> <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de Récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme.</p> <p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses relatives à leur vma et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage s'étalera de 3 à 5 m en fonction des vitesses des élèves.</p>		
Barème et notation	AFL1	AFL2	AFL3
	12 pts	8 pts	
	<p>Réaliser une Course de durée de 30 à 45mn comprenant l'échauffement, les séries de travail et les pauses en fonction d'un objectif choisi. Evalué le jour de l'épreuve</p> <p>Production de la séance : 8 points</p> <p>Analyse la séance : 4 points</p>	<p>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. (AFL2) Evalué pendant le cycle</p> <p>Coopérer pour faire progresser. (AFL 3) Evalué le jour de l'épreuve ou pendant le cycle</p> <p>Répartition des points entre les AFL2 et AFL3 au choix de l'élève</p>	
Choix possibles notation pour les élèves	AFL1	AFL2	AFL3
	Possibilités de choisir parmi 4 parcours de niveau différents		Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL

Repères d'évaluation de l'AFL 1

Course en durée

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.

- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Repères d'évaluation

AFL1 (12 points)	S'engager dans la mise en œuvre d'une séance d'entraînement motivé par le choix d'un objectif personnel choisi parmi 3 objectifs différents.	AFL1 décliné dans l'activité	L'élève s'engage dans une séance d'entraînement de 30 à 45mn incluant l'échauffement, les temps de course, les temps de pause répondant à l'objectif de travail choisi par l'élève.	
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Echauffement (2 points)	Pas d'échauffement 0.5 point	Echauffement standard. 1 point	Échauffement Standard et structuré. 1.5 points	Echauffement complet, continu, progressif, Personnalisé. 2 points
Course (6 points)	<p>Plus de 10 passages « hors zone ». Allures (accélérations ou décélérations) non maîtrisées. Temps de récupération non respectés Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation Pas d'application des consignes techniques.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1.5 points</p>	<p>7 à 10 passages « hors zone ». Allures (accélérations ou décélérations) mal maîtrisées. Temps de récupération passive trop important Adaptations éventuelles mais hésitantes. Consignes techniques partiellement appliquées.</p> <p style="text-align: center;">1.75 à 3 points</p>	<p>3 à 6 passages « hors zone ». Allures (accélérations ou décélérations) maîtrisées. Temps de récupération maîtrisé avec de la récupération active. Adaptations éventuelles réalisées. Consignes techniques appliquées mais pas de manière permanente.</p> <p style="text-align: center;">3.25 à 4.5 points</p>	<p>Moins de 3 passages « hors zone ». Allures (accélérations ou décélérations) maîtrisées avec régulation si besoin. Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue. Adaptations éventuelles rapides et pertinentes. Effort d'application constante des consignes d'efficacité.</p> <p style="text-align: center;">4.75 à 6 points</p>
Analyse de la séance (4 points)	<p>Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 point</p>	<p>Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</p> <p style="text-align: center;">1.25 à 2 points</p>	<p>Identification des ressentis Relevé de données chiffrées exploitables Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.</p> <p style="text-align: center;">2.25 à 3 points</p>	<p>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)</p> <p style="text-align: center;">3.25 à 4 points</p>

Repères d'évaluation de l'AFL2

Course en durée

L'élève aura un carnet d'entraînement sur lequel il devra rendre compte de ses entraînements. Il devra analyser ses prestations, amener à réguler ses actions en fonction de son analyse. L'évaluation se fera au cours du cycle.

AFL2	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés	AFL2 décliné dans l'activité	<i>L'élève a en sa possession un carnet d'entraînement dans lequel seront notées ses courses avec la conception, la production et l'analyse de sa course et des points forts et des points faibles en amenant des régulations pour la séance d'après.</i>
-------------	---	--	---

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Carnet d'entraînement	<p style="text-align: center;">Entraînement inadapté</p> <p>Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement partiellement adapté</p> <p>Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement adapté</p> <p>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement optimisé</p> <p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p>

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0.5 pts	0.75 pts	1.25 pts	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pts	1.75 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pts	2.5 pts	4 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3

Course en durée

L'évaluation se fera au cours du cycle ou le jour de l'évaluation sur la demande des élèves justifiant de leur implication dans la course et sur le rôle choisi par l'élève.

AFL3	Coopérer pour faire progresser	AFL3 décliné dans l'activité	<i>S'impliquer dans un ou des rôles au service des autres pour faire progresser son partenaire. S'engager et contribuer à la conception d'une séquence d'entraînement pour soi et ses camarades.</i>	
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Engagement de l'élève dans la collaboration avec les autres afin de les faire progresser.	L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pts	0.75 pts	1.25 pts	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pts	1.75 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6 pts	1.5 pts	2.5 pts	4 pts	6 pts