

EVALUATION ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

2 nd GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Etablissement | Lycée général et technologique A.ANOVA | | 2nd | |
| Commune | PAITA | | | |
| Champ d'Apprentissage n°5 | | Activité Physique Sportive Artistique | | |
| Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir | | YOGA | | |
| Principes d'évaluation | L'évaluation portera sur la capacité de l'élève à construire, mémoriser et présenter une séquence d'entraînement en lien avec son projet personnel en articulant les paramètres d'entraînement (les ressentis, les effets recherchés) avec le mobile choisi et le thème retenu de la « santé et EPS ». L'évaluation portera également sur la réalisation d'un écrit ou d'une présentation à l'oral ou de la mise en place d'une situation d'enseignement mettant en avant les recherches faites sur le mobile choisi dans la pratique du yoga en faisant le lien à la fois avec le thème de la santé, mais aussi avec soi et les ressentis dans l'activité afin d'établir un programme d'entraînement au regard de ses propres ressources et du mobile choisi. | | | |
| Barème et notation | AFL1 | AFL2 | AFL3 | |
| | 12 pts | 8 pts | | |
| | Evalué le jour de l'épreuve produire /6pts analyser /6pts | Evalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve Présentation ou réalisation d'un écrit sur la prestation présentée (AFL2). Rôle de guide ou d'observateur, ou d'aide à l'apprentissage pour faire progresser (AFL3). | | |
| Choix possibles pour les élèves | AFL1 | AFL2 | AFL3 | |
| | | Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL | | |
| | | Tenue du carnet d'entraînement. | Rôles lié à la pratique soit en tant que guide, observateur, aide à la progression. | |

Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation

YOGA

L'élève s'engage dans la réalisation d'une séquence d'entraînement au regard du mobile choisi, et des effets recherchés qui en découlent. Il jouera sur les paramètres d'entraînement (nombre de postures dans la série, la qualité de réalisation des postures, l'utilisation de l'ensemble des actions sur la colonne vertébrale, les niveaux du corps dans l'espace, les types de respiration etc...) avec le thème retenu de la santé. Il analysera sa réalisation afin d'identifier les régulations possibles au regard du mobile choisi et des effets recherchés.

Repères d'évaluation

AFL1

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème de la santé.

AFL1
décliné
dans
l'activité

L'élève s'engage dans la réalisation d'une séquence d'entraînement en mettant en lien le mobile poursuivi et les effets recherchés en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème de la santé et le mobile poursuivi.-

| Eléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|--------------------|--|--|---|--|
| produire | <ul style="list-style-type: none"> -Postures non maîtrisées et ou respiration non maîtrisée/ au postures dynamiques. -Temps de la tenue de la posture non adapté. -Seul un niveau du corps dans l'espace utilisé. | <ul style="list-style-type: none"> -Dégradation observable des postures -Incohérence de la charge de travail/aux ressources de l'élève et ou implication irrégulière. - Incohérence des paramètres d'entraînements/au thème d'entraînement. | <ul style="list-style-type: none"> -Postures efficaces sur la série. - Charge de travail adaptée aux ressources et l'effort poursuivi par l'élève. Cohérence du choix des paramètres / au thème d'entraînement | <ul style="list-style-type: none"> -Nbre de postures, niveau du corps dans l'espace, famille de postures , temps de tenue de la posture, placement de la respiration efficaces. -Charge de travail adaptée/aux ressources de l'élève et régulés au cours de l'action -choix individuel au regard du thème d'entraînement et des effets personnes recherchés |
| Analyser | <ul style="list-style-type: none"> -Pas d'identification et verbalisation des ressentis. -Régulation absentes ou incohérente. | <ul style="list-style-type: none"> -Identification partielle et ou ponctuelle des ressentis. -Régulation inadaptée au regard des indicateurs relevés (respiration, temps de tenue de la, ou des postures etc...) | <ul style="list-style-type: none"> -Identification des ressentis et relevé des données exploitables. -Régulation adaptée avec les ressentis et les données recueillies. | <ul style="list-style-type: none"> - Identification fine des ressentis au niveau respiratoire ; cardiaque musculaire, articulaire etc.... - Régulation croisée des ressentis sélectionnés et des indicateurs.Régulation différée (bilan/ perspective) |

Repères d'évaluation de l'AFL2

YOGA

L'évaluation du carnet d'entraînement se fera tout au long du cycle à chaque séance où le descriptif de la, ou des postures travaillées, famille de postures, type de travail sur la colonne vertébrale réalisé (torsion, extension, flexion etc ...), type de respiration (claviculaire, thoracique etc...), concentration, ressentis seront des indicateurs pour réguler le travail à envisager.

AFL2

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

**AFL2
décliné
dans
l'activité**

Rechercher et s'entraîner individuellement pour développer le potentiel tant physique, qu'émotionnel par une meilleure relation à soi et connaissance de soi au travers de la tenue du carnet d'entraînement mettant en lien ressentis et effets escomptés.

| Éléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|--|--|--|---|--|
| <p>Tenir un carnet d'entraînement</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>réaliser un écrit sur l'expérience vécue dans l'activité, la gestion de son entraînement et les effets obtenus sur la santé (mentale, physique, psychique)</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Mise en place d'une situation d'enseignement dirigée vers ayant un mobile d'agir différent.</p> | <p>Engagement absent ou intermittent dans les phases de recherche et ou de la tenue du carnet d'entraînement pas ou peu renseigné (incohérences des indicateurs relevés voir dangereux/ effets recherchés).</p> <p>Travail individuel improductif</p> <p>Pas ou peu de répétition de la situation d'enseignement proposée.</p> | <p>Engagement modéré dans les phases de recherche et la tenue du carnet d'entraînement (incohérence des indicateurs relevés/ effets recherchés).</p> <p>Travail individuel irrégulier</p> <p>Répétition de la situation d'enseignement et engagement modéré.</p> | <p>- Engagement impliqué dans la phase de recherche et de tenue précise du carnet d'entraînement (cohérences à partir de paramètres simples/ effets recherchés).</p> <p>- travail individuel régulier</p> <p>répétition et enrichissement réguliers de la situation d'enseignement envisagée.</p> | <p>-Engagement soutenu</p> <p>-prise en compte à chaque fin de séance du bilan pour réguler le travail à envisager.</p> <p>-Répétition de la situation d'enseignement proposée aux autres.</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

L'évaluation du rôle choisi se fera à la demande de l'élève à partir de la 5ème séance du cycle au minimum.

| AFL3 | <i>Coopérer pour faire progresser</i> | | AFL3 décliné dans l'activité | <i>L'élève choisi le rôle qu'il veut jouer et être évalué et coopère pour faire progresser un ou des camarades.</i> | |
|--|---|---|--|---|--|
| Eléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Engagement de l'élève dans le ou les rôles choisis • contribution au fonctionnement de la prestation. | <ul style="list-style-type: none"> -Élève pas ou peu engagé dans le rôle choisi: Guide, observateur - Pas ou peu de participation à faire progresser un ou plusieurs camarades. | <ul style="list-style-type: none"> - Élève peu engagé dans le rôle choisi - Participation de façon intermittente à la progression d'un ou de plusieurs camarades. | <ul style="list-style-type: none"> • Élève engagé dans le rôle choisi • - participe de façon régulière et efficace à la progression de son ou de ses camarades. | <ul style="list-style-type: none"> Elève investi qui assure son rôle et aide les autres à assumer le leur de façon systématique. -apparaît comme un élément moteur dans la progression de ses camarades | |
| 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 | |