

Vécu antérieur	2 nd e	1 ^{ère}
Dans le champ d'apprentissage 3		☒
Dans la même APSA		☒



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Établissement : Lycée Henri Matisse **Commune :** CUGNAUX **RNE :** 03102290W **Champ d'apprentissage**
n°1 : PENTABOND ☒ Nationale Académique Etablissement

Lien avec le projet pédagogique EPS : Gestion de l'effort de façon adaptée à ses capacités (répétition, intensité, fréquence).

Repères d'évaluation de l'AFL1 :

« 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. »

AFL décliné dans l'APSA choisie :

"Être capable de s'équilibrer lors d'une succession de bonds et de conserver une vitesse optimale afin de réaliser un dernier saut performant".

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Chaque élève effectuera une série de 3 sauts avec 4 à 6 min de récupération entre les sauts. Chaque série sera composée de 2 x 6 élèves répartis sur 2 pistes d'élan.

Conditions matérielles : sautoir en bout de piste (revêtement synthétique). 2 couloirs opérationnels (9 planches).

Après une course d'élan et une impulsion dans une zone déterminée ("planche"), l'élève doit réaliser 5 bonds en atterrissant dans le sable lors du cinquième bond.

La mesure globale du pentabond se fera en additionnant la distance de la planche d'appel au sautoir et la distance mesurée dans le sable.

L'évaluation du saut prendra en compte le rapport entre l'efficacité technique et la performance globale.

Un exemple d'évaluation :

Une fille envisage de faire 10m et choisit la planche "9m". En prenant la distance de 10m comme "repère témoin" d'équilibre des sauts (planche +1m sable), chaque bond fera donc 2m. Sa dernière impulsion sur la piste sera à 8m (1m du sautoir). Elle réalise 10,50m. Son dernier saut est donc de 2,50m, c'est à dire 50cm de plus que la moyenne prévue. Si on regarde la correspondance sur le barème ci-dessous, cela lui fera : **10,5m et + 0,50m = 8,1/12**

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 1 noté sur 12 points		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Performan ce maximale	Filles 	Planche 5m - moyenne des bonds 1,2m Planche 6m - moyenne des bonds 1,4m						P. 7m - moy. 1,6m P. 8m - moy. 1,8m						P. 9m - moy. 2m			P. 10m - moy. 2,2m P. 11m - moy. 2,4m						P. 12m - moy. 2,6m P. 13m - moy. 2,8m			
	Garçons 	6m 7,6 m	6,6 m 8,1 m	7m 8,6 m	7,3 m 9m	7,6m 9,4m	7,9m 9,8m	8,2m 10,2 m	8,5m 10,6 m	8,8m 11m	9,1m 11,4 m	9,4m 11,8 m	9,7m 12,2 m	10,1 m 12,5 m	10,5 m 12,8 m	10,9 m 13,1 m	11,2 m 13,4 m	11,5 m 13,7 m	11,9 m 14m	12,2 m 14,3m	12,5 m 14,7 m	12,9 m 15m	13,1 m 15,3 m	13,5 m 15,6 m		
		P. 7m - moy. 1,6m P. 8m - moy. 1,8m						P. 9m - moy. 2m P. 10m - moy. 2,2m						P. 11m - moy. 2,4m			P. 12m - moy. 2,6m P. 13m - moy. 2,4m						P. 14m - moy. 3,m P. 15m - moy. 3,2m			
NOTE		0	0,2	0,5	0,7	1	1,2	1,5	1,7	2	2,2	2,5	2,7	3	3,4	3,8	4	4,2	4,	4,6	4,8	5	5,3	5,6		

[illegible]

Repères d'évaluation AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
1/S'entraîner : - Réflexion sur sa pratique - Les répétitions dans les exercices et les situations. 2/Coopérer : -Implication dans le travail de groupe	1/ Peu de motivation dans les exercices et situations de références : répétitions très insuffisantes. Peu d'intérêt sur le retour de son action. 2/ Remplit une tâche basique.	1/ Participation épisodique dans les exercices et situations de références : répétitions insuffisantes. Réflexion insuffisante sur sa pratique (peu de retour sur l'action). 2/ Participe dans le groupe de travail.	1/ Bonne participation dans les exercices et situations de références : nombreuses répétitions. Réflexion sur sa pratique (le résultat de l'action). 2/ S'implique dans le groupe de travail.	1/ Participation active dans les exercices et situations de références : répétitions maximales. Bonne gestion de la fréquence de l'effort, de son intensité. Réflexion sur sa pratique, sur l'efficacité de ses actions (critères de réussite). 2/ Dynamise le groupe de travail.
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 AFL3 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Choisir et assumer 2 rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire : 1/Organisateur (juge arbitre) 2/Entraîneur 3/Mesure / juge de planche 4/Secrétaire	Rôles subis 1/ Débordé : En difficulté sur la transmission des consignes. 2/ Peu d'accompagnement et de directives données. 3/ Concentration insuffisante 4/ Concentration insuffisante	Rôles aléatoires 1/ Volontaire : ne donne pas toujours clairement les consignes. Prends du retard sur le programme. 2/Donne un travail quantitatif (nombre de répétition). 3/ Mesure approximativement. 4/ Note les performances.	Rôles préférentiels 1/ Actif : organise efficacement la compétition. Ordonne les concurrents dans le concours. 2/ Connait des exercices pour améliorer les techniques de rebond. Donne un travail quantitatif (nombre de répétition). 3/ Mesure le saut dans le sable. 4/ Note les performances.	Rôles assumés 1/ Dynamique : organise et rythme efficacement la compétition. Ordonne les concurrents dans le concours, vérifie les planches. 2/ Connait parfaitement les exercices et routines pour améliorer les techniques. Quantitatif : bonne gestion du travail. 3/ Mesure le saut dans le sable. Valide la planche. 4/ Note les performances. Annonce la performance globale (planche +sable).
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