

Référentiel d'évaluation BAC PRO

CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir : COURSE DE DUREE

Principes d'évaluation

Deux situations d'évaluation sont proposées : l'une en fin de séquence d'enseignement et l'autre au fil de la séquence.

Situation d'évaluation 1 : en fin de séquence (notée sur 12)

La situation permet d'apprécier le degré d'acquisition des AFLP (Attendus de fin de lycée professionnel) ci-dessous :

AFLP1 : Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.

AFLP2 : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.

L'élève doit choisir un *thème d'entraînement* parmi les trois qui lui sont proposés, motivé par un choix de *projet personnel*. En fin de séquence il devra réaliser une course d'une durée et d'une intensité choisie de 6 à 20mn, qui s'appuie sur son carnet d'entraînement et en lien avec son thème d'entraînement :

- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant *sa puissance aérobie*
- chercher à maintenir un effort soutenu en développant *sa capacité aérobie*
- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son *endurance fondamentale*

Situation d'évaluation 2 : au fil de la séquence d'enseignement (notée sur 8)

Cette situation évalue les AFLP du champ non évalués lors de l'épreuve de fin de séquence.

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun de ces AFLP.

Les candidats choisissent de répartir les 8 points sur les deux AFLP de la situation 2 : 2-6, 4-4 ou 6-2.

AFLP3 : Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort.

AFLP4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.

Choix possibles pour les élèves

Un thème d'entraînement, une durée et une intensité de course.

2, 4 ou 6 points à attribuer à l'une et l'autre des AFLP 3 et 4, pour un total de 8 points.

Grille évaluation BAC PRO - COURSE DE DUREE

AFLP	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
1 Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. 7pts	0 à 1 L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources. Projet stéréotypé. Zone rouge=Moins de 50% des cibles vitesse et durée réussies.	1.5 à 3 L'élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail. Projet peu réfléchi. Zone orange= entre 50 et 70% des cibles vitesse et durée	3.5 à 5 L'élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue. Engagement effectif et projet organisé. Zone verte= entre 70 et 90% des cibles vitesse et durée	5.5 à 7 L'élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle. Projet individualisé qui garantit des effets réels. Zone bleue= plus de 90% des cibles vitesse et durée
2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance. 5pts	0 à 0.5 Tente d'appliquer des méthodes sans en comprendre l'intérêt ni les principes.	1 à 2 Hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les effets ni compris les principes.	2.5 à 4 Utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée.	4.5 à 5 Tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler.
3 Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale). 2 / 4 / 6 pts	0.5 / 1 / 1.5 L'élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis. Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique.	0.75 / 1.5 / 2.25 L'élève identifie à posteriori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail. Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples.	1.5 / 3 / 4.5 L'élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme. Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples.	2 / 4 / 6 L'élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes. Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort.
4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. 2 / 4 / 6 pts	0.5 / 1 / 1.5 Agit seul et pour lui-même.	0.75 / 1.5 / 2.25 Accepte d'aider son partenaire sur sollicitation.	1.5 / 3 / 4.5 Volontiers actif dans l'aide de la pratique de son partenaire.	2 / 4 / 6 Devient un leader positif pour aider la pratique du groupe.