

Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Établissement : LYCEE RIQUET **Commune :** SAINT ORENS

RNE 0312289V

Champ d'apprentissage n° 1 APSA : LANCER DE POIDS - Nationale

Vécu antérieur	2de	1ère
Dans le champ d'apprentissage 1	X	
Dans la même APSA		

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. »

S'engager pour accroître son efficacité motrice par la coordination des actions et l'acquisition des techniques efficaces et pour produire une performance maximale,

L'ÉPREUVE :

Conditions matérielles : 7 aires de lancers.

AFL 1 : L'épreuve consiste à réaliser pour chaque candidat 6 lancers, dont 1 au moins sans élan. L'épreuve n'impose pas un nombre précis de lancer sans élan. L'élève gère son épreuve en fonction de ses performances. Les lancers avec élan se font par un déplacement en translation, la rotation est interdite pour des raisons de sécurité. L'élève recherche à chaque essai la meilleure performance possible. La meilleure performance sans élan est retenue (LES), ainsi que la meilleure performance avec élan (LAE). Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant sa meilleure performance avec élan.

Poids des engins : 3 kg pour les filles, 5 kg pour les garçons. Application du règlement fédéral.

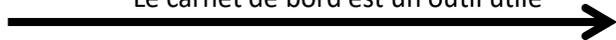
AFL 2 : L'élève doit s'engager dans un projet d'entraînement individuel. Un carnet de bord permettra l'évaluation de la stabilité des performances et la mise en projet.

AFL 3 : L'élève choisit en début de séquence (3ème séance au plus tard) un rôle et l'assume pendant la séquence et / ou durant l'évaluation

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 NOTE SUR 12 POINTS		REPERES D'EVALUATION																													
« La performance »		DEGRE 1							DEGRE 2					SN P	DEGRE 3					DEGRE 4											
« Avec élan » : Meilleure performance réalisée sans élan (LAE)		F	< 4	4	4,3	4,6	4,9	5,1	5,3	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8				
NOTES / 3			0	0,1	0,25	0,35	0,5	0,6	0,75	0,85	1	1,1	1,25	1,35	1,5	1,6	1,75	1,85	2	2,1	2,25	2,35	2,5	2,6	2,75	2,85	3				
		G	< 4,7	4,7	5	5,2	5,4	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,7	6,9	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8	10,1	10,4	10,7				
« Sans élan » : Meilleure performance réalisée sans élan (LES)		F	< 3,9 m	3,9	4	4,1	4,30	4,50	4,7	4,90	5,1	5,3	5,5	5,7	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,3	7,6	7,8	8	8,2	8,4				
NOTES / 3			0	0,1	0,25	0,35	0,5	0,6	0,75	0,85	1	1,1	1,25	1,35	1,5	1,6	1,75	1,85	2	2,1	2,25	2,35	2,5	2,6	2,75	2,85	3				
		G	< 4,10 m	4,1	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,2	7,5	7,8	8	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8	10,1	10,4				
« L'efficacité technique » Utilisation de la prise d'élan: Prise d'avance des appuis par un pas rasant, continuité et accélération des actions, équilibre		La prise d'élan n'est pas utilisée par le lanceur (discontinuité, pas de vitesse)							Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent					La vitesse nuit à la continuité des actions propulsives. Déséquilibres et manque de contrôle					Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives					La prise d'élan est ample, coordonnée et efficace, Elle implique la totalité des chaînes musculaires							
Ecart entre le meilleur LAE et le meilleur LES en cm =			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	20	30	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100				
NOTES / 6			0	0,2	0,5	0,7	1	1,2	1,5	1,7	2	2,2	2,5	2,7	3	3,2	3,5	3,7	4	4,2	4,5	4,7	5	5,25	5,5	5,7	6				

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer : S'échauffer	Échauffement inadapté et incohérent. L'échauffement est superficiel, calqué sur celui des voisins.	Échauffement incomplet, partiellement adapté à l'activité et aux ressources de l'élève. Succession des phases cohérente mais insuffisante du point de vue énergétique.	Échauffement standard, progressif et efficace. L'échauffement est calqué sur celui proposé par le professeur.	Échauffement est structuré, organisé et personnalisé. L'engagement est adapté Mobilisation de connaissances personnelles pour optimiser l'échauffement classique.
Éléments à évaluer : S'entraîner pour progresser : Pronostic de sa meilleure performance dans le lancer avec élan	Entraînement inadapté <ul style="list-style-type: none"> • 50 cm < Pronostic < 50 cm • Choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères). • Élève isolé 	Entraînement partiellement adapté <ul style="list-style-type: none"> • 40 cm < Pronostic < 40 cm • Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. • Élève suiveur 	Entraînement adapté <ul style="list-style-type: none"> • 30 cm < Pronostic < 30 cm • Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. • Élève acteur 	Entraînement optimisé <ul style="list-style-type: none"> • 20 cm < Pronostic < 20 cm • Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. • Élève engagé
Éléments à évaluer : Utilisation du carnet de bord avec des allers-retours opérationnels entre les apports théoriques et la réalisation pratique	Le carnet de bord est vécu comme une contrainte 		Le carnet de bord est un outil utile 	
	- Absence de carnet de bord ou carnet de bord non référencé. - N'apporte aucune information ni donnée personnelle.	- Carnet de bord est incomplet et peu utile pour les séances suivantes.	- Le carnet de bord est bien référencé et opérationnel pour le suivi, l'élaboration d'une séquence de travail adaptée.	- Le carnet de bord est opérationnel et actualisé pour le suivi, la planification, l'élaboration d'une séquence de travail adaptée à ses ressources et à celles de ses camarades. - Les bilans sont constructifs
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »				
Éléments à évaluer :	L'élève assure de manière inefficace et aléatoire un des deux rôles. Il ne contribue pas au fonctionnement du collectif.	L'élève assure correctement un des deux rôles qu'il a choisis, mais avec hésitation et quelques erreurs. Il participe au fonctionnement du collectif.	L'élève assure le rôle choisis avec sérieux et efficacité. Il favorise le fonctionnement collectif dans le respect des règles et de tous les acteurs.	L'élève assume avec efficacité son rôle. Il est un acteur essentiel du fonctionnement collectif.
COACH Préparation physique et conseils techniques. Capacité d'observation, d'analyse et qualité du retour à l'élève	<ul style="list-style-type: none"> Fait semblant Ne joue pas correctement son rôle de Coach Interventions inadaptées Repère des éléments peu significatifs Pas de retour dans son groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Met en place un échauffement classique mais ne prend pas en compte les ressources du partenaire coaché dans la mise en place des ateliers. Posture peu assurée Analyse incomplète, retour parfois confus. Vocabulaire peu précis 	<ul style="list-style-type: none"> Met en place un échauffement classique et des ateliers adaptés aux points forts ou aux points faibles des partenaires coachés. Posture assurée Observation et analyse assez justes. Conseils pertinents. Champ lexical adapté 	<ul style="list-style-type: none"> Met en place efficacement un échauffement et des ateliers personnalisés et adaptés aux points forts et faibles des partenaires coachés. Posture engagée Analyse pertinente des points forts et faibles Conseils ciblés et constructifs. Vocabulaire précis
OFFICIEL Organisateur dans son groupe (son aire de lancer)	<ul style="list-style-type: none"> Fiche de performances ou d'observation peu fiable. Mesure de manière peu fiable. Manque de concentration. Non concerné par la gestion du matériel. Interventions inadaptées. 	<ul style="list-style-type: none"> Remplit les fiches de performances ou d'observation de manière parfois brouillon. Mesure correctement. Manque d'autonomie dans la gestion du matériel. Besoin du professeur. Posture qui manque d'assurance. 	<ul style="list-style-type: none"> Gère la mesure et l'utilisation des fiches de manière efficace. Gère de manière autonome le matériel. Posture assurée 	<ul style="list-style-type: none"> Investi, dynamique. Gère la mesure et l'utilisation des fiches de manière efficace. Capable de prendre des initiatives de manière autonome dans la gestion du matériel. Posture engagée
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points

