

PROGRAMMES EPS -bo spécial n°1 du 20/01/2019		REFERENTIEL NATIONAL BAC EGT -bo n°36 du 03/10/2019														
Champ d'apprentissage N°1		Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage														
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée		L'épreuve porte sur la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées ; elle peut combiner deux activités (deux courses, deux nages, deux lancers, etc.) ; elle est collective en relais ; elle doit permettre à tous les élèves de travailler et de récupérer de manière cohérente avec la filière énergétique prioritairement sollicitée.														
Attendus de fin de lycée	Eléments prioritaires	<p>Élément 1 : correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (Exemple : performance avec élan réduit ET élan complet, plat ET haies, etc.). Un seuil de performance médian (10/20) est fixé nationalement et présenté dans l'annexe 1. Le reste du barème est à construire par les établissements.</p> <p>Élément 2 : Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées. Ces indicateurs chiffrés sont à construire en équipe d'établissement (ex : l'écart entre les temps cumulés et le temps au relais, l'écart entre le temps au plat et sur les haies, le pourcentage de VMA, nombre de coups de bras, etc.). L'indice technique révèle la capacité de l'élève à créer, conserver/transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives. La note de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique.</p> <p>Coordination des Actions Propulsives (CAP) : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives ;</p> <p>Vitesse utile : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l'efficacité (respiration, équilibration, coordination des</p>														
		Eléments à évaluer	Degré d'acquisition 1			Degré d'acquisition 2			Degré d'acquisition 3			Degré d'acquisition 4				
1	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	Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions	Filles	Barème Établissement			Barème Établissement			Seuil national de performance	Barème Établissement			Barème Établissement		
			Garçons	Barème Établissement			Barème Établissement			Seuil national de performance	Barème Établissement			Barème Établissement		
		Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité	0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6 6,5 7 7,5 8 8,5 9 9,5 10 10,5 11 11,5 12			0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6 6,5 7 7,5 8 8,5 9 9,5 10 10,5 11 11,5 12			0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6 6,5 7 7,5 8 8,5 9 9,5 10 10,5 11 11,5 12			0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6 6,5 7 7,5 8 8,5 9 9,5 10 10,5 11 11,5 12				
		Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort	L'efficacité technique			Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives			Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives			Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives			Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives	
2	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions	L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal/transmet peu ou pas. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.			L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu. Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes			L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.			L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.				
		Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations	Entraînement inadapté : Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistantes. Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé.			Entraînement partiellement adapté : Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de			Entraînement adapté : Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Rôles préférentiels :			Entraînement optimisé : Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération Rôles au service du collectif :				
3	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	Choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance	Rôles subis : Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.			Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.			Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. Les informations sont prélevées et			Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Les informations sont prélevées.				
		Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement	8 PTS			2-4-6 PTS			2-4-6 pts			8 PTS				