



# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021\*

Établissement :

Commune :

RNE :

Véçu antérieur	2 <sup>de</sup>	1 <sup>ère</sup>
Dans le champ d'apprentissage 1		
Dans la même APSA		

Champ d'apprentissage n°1 APSA : lancer de poids    x Nationale     Académique     Établissement

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.</p> <p>AFL décliné dans l'APSA choisie : S'engager pour produire le meilleur lancer en translation avec élan au sein de deux réalisations différentes (départ de dos, départ de face) pour accroître la vitesse d'envol du poids en augmentant l'efficacité de la chaîne d'impulsion par la succession de la prise d'avance des appuis.</p>	<p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b> Réaliser deux séries différentes de lancer entrecoupées de 15 à 20 minutes de récupération : - une première série de trois lancers, départ de dos, avec élan avec une récupération de 3 à 5 minutes entre chaque lancer, - une deuxième série de trois lancers, départ de face, avec élan avec une récupération de 3 à 5 minutes entre chaque lancer.</p> <p>Des groupes mixtes (4 à 5 élèves) de travail seront mis en place à la fin de L3 pour la durée du cycle. Poids : 3 kgs pour les filles / 5 kgs pour les garçons</p> <p>Évaluation AFL 2    au fil de la séquence <input type="checkbox"/>    en fin de séquence <input type="checkbox"/>    les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3    au fil de la séquence <input type="checkbox"/>    en fin de séquence <input type="checkbox"/>    les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p>
---	--

AFL 1 noté sur 12 points Éléments à évaluer	Repères d'évaluation																									
	Degré 1						Degré 2						Seuil national de performance		Degré 3				Degré 4							
	Barème Établissement						Barème Établissement								Barème Établissement				Barème Établissement							
<b>La performance maximale :</b> la moyenne de la meilleure performance de chaque réalisation	Filles	2,70	2,90	3,20	3,45	3,60	3,90	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6m	6,08	6,17	6,25	6,33	6,42	6,50	6,58	6,67	6,75	6,83	6,92	7m
	report perf	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
	Garçons	4m	4,20	4,50	4,75	5m	5,25	5,50	5,80	6m	6,30	6,50	6,80	7,10	7,25	7,40	7,55	7,70	7,85	8m	8,10	8,25	8,40	8,50	8,65	8,8m
NOTES	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	

<b>L'efficacité technique</b> L'indice technique chiffré révèle une : l'explosivité du lanceur en mesurant la <b>longueur du sursaut en cm pour la meilleure performance du lancer départ de dos</b>	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						
	0	3	6	10	15	18	20	23	26	30	35	38	40	43	46	50	55	58	60	63	66	70	75	78	80
	L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas. Les actions propulsives sont <b>juxtaposées</b> , non coordonnées et ralentissent.						L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu. Les actions propulsives sont <b>étriquées et incomplètes</b> .						L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet. Les actions propulsives sont <b>coordonnées et continues</b> .						L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont <b>coordonnées, complètes et orientées</b> .						

<b>Repères d'évaluation de l'AFL 2 :</b> S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center"><b>Éléments à évaluer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager de façon régulière dans l'activité pour progresser.</li> <li>Savoir se préparer</li> <li>Feuille de suivi des performances (+ analyse)</li> <li>Estimer sa performance moyenne</li> <li>Créer une dynamique de travail collectif</li> </ul>	<p align="center">Entraînement inadapté</p> <p align="center">Absence d'échauffement</p> <p align="center">Absence + de 20% d'erreurs</p> <p align="center">Le groupe dysfonctionne</p>	<p align="center">Entraînement partiellement adapté</p> <p align="center">Échauffement inadapté</p> <p align="center">Incomplet</p> <p align="center">10 à 20 % d'erreurs</p> <p align="center">Fonctionnement individuel</p>	<p align="center">Entraînement adapté</p> <p align="center">Échauffement adapté</p> <p align="center">Complété</p> <p align="center">entre 5 et 10% d'erreurs</p> <p align="center">Début d'autonomie</p>	<p align="center">Entraînement optimisé</p> <p align="center">Échauffement optimisé</p> <p align="center">Complété et annoté</p> <p align="center">moins de 5% d'erreurs</p> <p align="center">Groupe entièrement autonome</p>
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

<b>Repères d'évaluation de l'AFL 3 :</b> Choisir et assumer des rôles qui permettent un fonctionnement collectif et solidaire.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center"><b>Éléments à évaluer</b></p> <p><b>Juge :</b> validité du lancer / impact du poids / mesurer la performance / sortie par la zone en arrière</p> <p><b>Organisateur - sécurité :</b> départ du lancer, ramassage (commandements)</p> <p><b>Observateur :</b> recueillir des données (performances, longueur du sursaut). Les reporter dans un document.</p> <p><b>Coach :</b> Interpréter les données</p>	<p align="center">Commet beaucoup d'erreurs</p> <p align="center">Sécurité non assurée</p> <p align="center">Documents non renseignés</p> <p align="center">Absence de régulation</p>	<p align="center">Quelques données sont fausses</p> <p align="center">Quelques erreurs de sécurité</p> <p align="center">Documents inexploitable</p> <p align="center">Régulations inadaptées</p>	<p align="center">Une majorité de données justes</p> <p align="center">Sécurité globalement assurée</p> <p align="center">Documents partiellement renseignés</p> <p align="center">Régulations adaptées</p>	<p align="center">Toutes les données sont justes</p> <p align="center">Sécurité assurée et anticipée</p> <p align="center">Documents renseignés</p> <p align="center">Régulations optimisées</p>
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

- Joindre les barèmes en annexe - \* Les zones grisées ne sont pas modifiables