

Evaluation bac musculation 2016 : mobile 2 force endurance



FORCE endurance MOBILE 2

Découvrez dans cette vidéo le mobile 2 : force endurance concernant l'évaluation du bac EPS en musculation pour l'année scolaire 2015-2016 .

En suivant cette vidéo vous obtiendrez un description complète de ce mobile qui s'adresse plutôt à des personnes qui souhaitent s'affiner ou perdre du poids.

Evaluation bac musculation 2016 : mobile 3 force volume



MOBILE 3

FORCE VOLUME

Découvrez dans cette vidéo le mobile 3 : force volume concernant l'évaluation du bac EPS en musculation pour l'année scolaire 2015-2016 .

En suivant cette vidéo vous obtiendrez un description complète de ce mobile qui s'adresse plutôt à des personnes qui souhaitent prendre du volume musculaire.

**Evaluation bac musculation
2016 : mobile 2 force
résistance**



RESISTANCE

MOBILE FORCE

Découvrez dans cette vidéo le mobile 2 : force résistance concernant l'évaluation du bac EPS en musculation pour l'année scolaire 2015-2016 .

En suivant cette vidéo vous obtiendrez un description complète de ce mobile qui s'adresse plutôt à des personnes qui souhaitent se raffermir ou se tonifier.

Musculation bac 2015 MOBILE 1 FORCE VITESSE



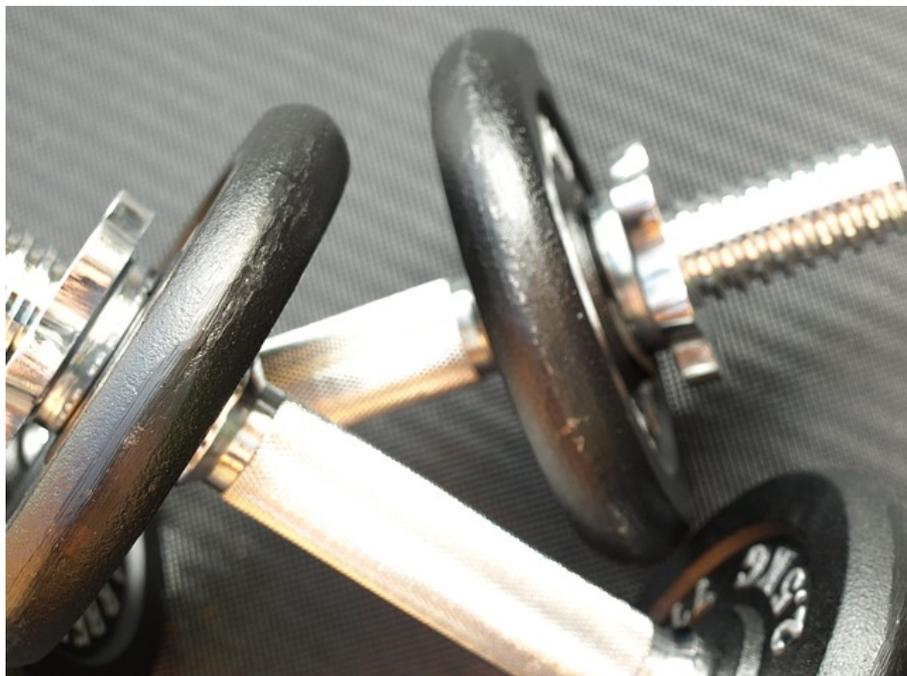
MOBILE 1 FORCE VITESSE

Découvrez dans cette vidéo le mobile 1 de force VITESSE concernant l'évaluation du bac EPS en musculation pour l'année scolaire 2015-2016 .

En suivant cette vidéo vous obtiendrez un description complète de ce mobile qui s'adresse plutôt à des personnes sportives

A VOIR AUSSI

Musculation bac 2015 : mobile 1 force puissance



MOBILE 1 FORCE PUISSANCE

Découvrez dans cette vidéo le mobile 1 de force puissance concernant l'évaluation du bac EPS en musculation pour l'année scolaire 2015-2016 .

En suivant cette vidéo vous obtiendrez une description complète de ce mobile qui s'adresse plutôt à des personnes sportives .

a voir aussi

Évaluation Badminton au Bac 2015 : modalités et référentiel



Le badminton est une activité souvent choisie et pratiquée pour le bac .Elle est en effet facile à mettre en place dans les établissements scolaires. L'évaluation de l'activité badminton reste identique à celle de l'année dernière. Les élèves jouent des matchs en 2 sets gagnants de 11 points Les candidats jouent plusieurs matchs contre des élèves de niveaux similaires ou plutôt de niveau homogène.

L'évaluation Badminton au Bac 2015 se détermine de la façon suivante :

Gestion du rapport de force sur 5 points

Le candidat est évalué sur sa capacité à analyser le jeu de l'adversaire. Quels sont ses points forts et ses points faibles et quelle stratégie va-t-il employer ?

Niveau de jeu technique et tactique sur 10 points

Le candidat est observé et évalué sur la qualité de sa technique (Variété, précision, efficacité, mais aussi sur la vitesse de ses placements, déplacements et déplacements.)

Gain des rencontres sur 5 points

Le candidat est classé en fonction des résultats de ces rencontres

BADMINTON EN SIMPLE		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue		Les matchs se jouent en deux sets gagnants de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton (terrain, filet, service et décompte des points). Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou pas). À l'issue d'une phase de jeu (tout ou partie d'un set) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien).			
Niveau 4 Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.		(1) Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou pas, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
		De 0 point à 9 points	De 10 points à 16 points	De 17 points à 20 points	De 17 points à 20 points
05/20	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force	L'analyse du temps de jeu entraîne les coups de poule que sur des propositions stratégiques sont effectuées pendant la mise en jeu. L'évolution du score se fait sur le jeu dans lequel les choix restent aléatoires.	Le candidat a identifié certains de ses points forts, il propose et teste les possibilités de facteurs de succès. L'évolution du score entraîne les modifications dans le jeu du candidat.	Le candidat identifie quelques points faibles et quelques points forts de son adversaire. Il adapte son jeu. La stratégie du joueur s'adapte efficacement à l'évolution du score.	
10/20	Qualité des techniques au service de la tactique. Variété, qualité et efficacité des actions de frappes. Rapidité et équilibre des déplacements, placements et déplacements.	Un coup prioritaire est utilisé pour tenter de rompre l'échange mais l'adversaire sort rapidement de la zone de jeu. La prise de raquette est efficace. Les déplacements sont effectués dans les trajectoires en longueur et direction. Le candidat sort progressivement du jeu de face et à l'amble. Le déplacement est tardif, il s'effectue souvent après un temps d'observation du résultat de la frappe.	Le candidat utilise plusieurs coups de manière complémentaire et produit des trajectoires rasantes et coupantes. La prise de raquette est efficace. Les déplacements sont effectués dans les trajectoires en longueur et direction. Les frappes obligent l'adversaire à sortir souvent du centre du jeu. Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de moindre pression. Le candidat frappe le volant de profil avec une prise efficace et se replace régulièrement mais souvent après un temps de rééquilibration.	Le candidat utilise des coups variés et pertinents pour construire la rupture sans toutefois réussir à les masquer : les volants sont pris tôt (hauts) et différents paramètres (direction, haut, long) au cours du même échange, en fonction du retour de l'adversaire, sont utilisés. La vitesse des volants peut devenir un atout. Les trajectoires obligent l'adversaire à sortir nettement du centre du jeu. Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain même dans les phases de pression plus forte. Le déplacement, quasi systématique, prend parfois en compte les possibilités de retour adverse.	
05 /20	Gain des rencontres	0 point Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	1 point Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	2 points Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).	3 points Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).
	Classement par sexe au sein du groupe/classe : 3 points Classement au sein de chaque poule : 2 points	Les élèves se voient attribuer de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.			

Badminton : un sport de raquettes à découvrir



<http://pixabay.com/>

Souvent considéré à tort comme un jeu de plage le badminton fait partie maintenant des sports scolaires très pratiqués

Il est effectivement pratiqué dès le collège et son enseignement se poursuit jusqu'en Lycée.

Le badminton est un véritable sport qui apporte des effets bénéfiques pour notre santé

Côté silhouette et perte de poids

Tout d'abord le badminton permet de développer notre endurance et sollicite donc notre cœur C'est un sport relativement complet qui fait travailler l'ensemble de notre corps que ce soit le haut du corps mais aussi les membres inférieurs .Il permet de brûler des calories (5 00) par heure) et de perdre du poids

Avec le badminton vous développez votre réactivité En effet ,il faut souvent réagir vite et anticiper vos déplacements -en fonction des trajectoires du volant. Il faut agir vite et avoir parfois de bons réflexes

Ce sport permet de se défouler sans aucun problème il détresse, fini les tensions de la journée on s'amuse et on prend du plaisir Même si vous n'êtes pas un compétiteur dans l'âme, vous allez rapidement vous prendre au jeux Toutefois la convivialité reste le maître mot de cette activité surtout quand elle est pratiquée en double.

Côté matériel le badminton un sport accessible

On peut trouver du matériel de badminton dans tous les magasins de sport et même dans les grandes surfaces mais attention aux raquettes bon marché car le cordage est souvent peu fiable et casse rapidement .

Pour pratiquer le badminton il vous suffit de vous renseigner dans votre région ou votre ville de la présence d'un club. Les cotisations et les prix de la licence sont très abordables , aux alentours des 150 euros à l'année. Allez profitez de la rentrée pour vous y mettre .

Musculation bac 2015 : modalités d'évaluation



Musculation bac 2015

En proposant l'activité musculation au bac ,l'Education Physique et Sportive s'inscrit dans le cadre de la gestion de la vie physique des élèves.

Vous trouverez trouver ci -joint les modalités d'évaluation musculation bac 2015. Pour télécharger la fiche d'évaluation il suffit de cliquer sur l'image.

MUSCULATION	<u>Principes d'élaboration de l'épreuve</u>
Compétence attendue	Le candidat doit choisir parmi les trois objectifs qui lui sont proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :
<p>Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p>	<p>MOBILE 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire). MOBILE 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire). MOBILE 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette). Dans son carnet d'entraînement, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation la plus appropriée à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution). Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur, etc.). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p>

MUSCULATION		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue		<p>Le candidat doit choisir parmi les trois objectifs qui lui sont proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p>MOBILE 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).</p> <p>MOBILE 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire).</p> <p>MOBILE 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Dans son carnet d'entraînement, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculature la plus appropriée à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution).</p> <p>Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés.</p> <p>Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions.</p> <p>Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur, etc.). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p>			
Niveau 4		<p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculature, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau		4 10 à 20 points
07/20	Concevoir Choix des caractéristiques des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi. Justifications de la séance d'entraînement.	Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculature. La justification (quand elle existe) est évasive. 0 à 3 points	Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles. Les groupes musculaires et leurs actions sont connus. Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié. La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. 3,5 à 5 points		La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculature structurée et planifiée de façon cohérente. Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance. 5,5 à 7 points
10/20	Produire Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération) Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité.	Échauffement peu pertinent voire inexistant. Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration). Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements, etc.). Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux. 0 à 4,5 points	Échauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé dans les rôles d'aide et de pareur. 5 à 7,5 points		Échauffement adapté et personnalisé. Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les éléments musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire. 8 à 10 points
03/20	Analyser Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé.	Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification. 0 à 1 point	Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance. 5 à 2 points		En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à court terme qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide, etc.). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire. 2,5 à 3 points

Nom

Prénom

	CHOIX EXERCICES	PREVISION	REALISATION							
			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	
	Groupe musculaire /nom de l'exercice	Objectif/répétitions/pourcentage/poids/temps								
N°1		0 : Max : Repet : Nbre séries :Charge : Pourcentage : Temps : Recup								
N°2		0 : Max : Repet : Nbre séries :Charge : Pourcentage : Temps : Recup								
N°3		0 : Max : Repet : Nbre séries :Charge : Pourcentage : Temps : Recup								
N°4		0 : Max : Repet : Nbre séries :Charge : Pourcentage : Temps : Recup								

Bilan de la séance : Pourquoi avoir choisi ce mobile ? Que proposer pour la séance suivante ?

Acrosport bac 2015 EPS : modalités d'évaluation



Pour la session Acrosport bac 2015 , les modalités restent identiques à celles de l l'an dernier. 2 niveaux sont proposés. Quoiqu'il en soit les principes restent les mêmes. L'Acrosport se pratique en groupe de 3 à 6 élèves (si l'on se réfère au code de pointage UNSS les groupes peuvent être composés de 8 gymnastes mais ce qui augmente la difficulté de gestion du groupe).

La chorégraphie composée doit être structurée et s'effectuer sur un support musical. La durée minimale est de 1mn30 et peut aller jusqu'à 2mn30.

Selon le niveau choisi les élèves doivent présenter 4 ou 5 figures avec une exigence d'utilisation de 3 différentes formations (duos, trio, quatuor). Pour le niveau 5 une pyramide collective est exigée.

Pour l'évaluation de l'Acrosport bac 2015 ,2 passages peuvent être proposés et chaque élève doit exercer le rôle de juge. Il doit être capable d'apprécier la composition et l'exécution des chorégraphies des autres.

Les élèves doivent également assumer les rôles de voltigeur et de porteur. Ce qui pose souvent le problème d'équilibre dans les groupes au niveau des morphologies.

Exigences de la composition Acrosport bac 2015

- Un début de chorégraphie
- Des figures statiques et dynamiques
- Des éléments de liaisons gymniques ou chorégraphiques
- Une position de fin

Le choix d'un thème n'est pas une obligation mais on s'aperçoit avec l'expérience que les chorégraphies avec un thème sont plus construites et plus riches en originalité mais aussi en éléments de liaison.

L'évaluation

Une note sur 20 composée de différents critères :

- Le niveau de difficulté des figures ou des éléments (valeur A, B, C, D) sur 6 points
- Une note collective sur la composition de la chorégraphie sur 3 points
- Une note d'exécution des figures sur 7 points
- Une note sur 4 points pour la capacité à juger la composition et l'exécution des chorégraphies des autres.

Pour plus de précisions sur l'AcroSPORT bac 2015 n'hésitez pas à télécharger les PDF qui figurent ci-dessous.(cliquez sur les tableaux)

B.O.

Bulletin officiel spécial n° 5 du 19 juillet 2012

ACROSPORT		Principes d'élaboration de l'épreuve					
Compétence attendue		<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles).</p> <p>Des exigences clairement définies :</p> <p>Pour le groupe : un début identifiable - des figures statiques et dynamiques, des éléments acrobatiques (roulade, roue, sauti,...) ou gymniques (saut, pirouette,...) ou des liaisons pouvant comprendre des éléments acrobatiques, gymniques et/ou chorégraphiques entre chaque figure - une fin identifiable.</p> <p>Pour chaque candidat : chaque candidat est évalué sur 5 figures, dans les 2 rôles de porteur et de voltigeur, et 3 éléments dont 2 synchronisés entre au moins 2 gymnastes. Chaque candidat est évalué dans le rôle de juge.</p> <p>Des contraintes chorégraphiques : un espace orienté - un support musical - un passage devant un public et une appréciation portée par des juges - une durée comprise entre 1'30 et 2'30 - au moins 4 types de formations (duo, trio, quatuor,...) dont une mobilise l'ensemble du groupe - la recherche d'effets sur le spectateur combinant l'acrobatique (plus haut, plus renversé, plus dynamique) et l'artistique (en recherchant la diversité et l'originalité des éléments dans l'espace, le temps et l'énergie).</p> <p>Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.</p> <p>Référence au code UNSS en vigueur pour les figures et les éléments. A : 0,40 B 0,60 : C : 0,80 D : 1</p>					
Niveau 5		<p>Composer et présenter une chorégraphie gymnique, mise en valeur par le support sonore, constituée au minimum de cinq figures différentes, statiques et dynamiques. Elle est réalisée collectivement et permet de créer des effets chorégraphiques en utilisant des modalités variées (simultané, cascade,...). Les figures sollicitent des formations différentes d'élèves (duo, trio,...) dont une concerne l'ensemble des membres du groupe.</p> <p>Juger consiste à apprécier la diversité et l'originalité des éléments ainsi que la qualité d'exécution au service des effets chorégraphiques.</p>					
Points à affecter		Degrés d'acquisition du niveau 5					
Éléments à évaluer		De 0 à 9 points		De 10 à 14 points		De 15 à 20 points	
06/20	Difficulté	Note : 0,5 1 1,5 2 2,5 PTS : 2,8 3,2 3,6 3,8 4,2		Note : 3 3,5 4 4,5 PTS : 4,4 4,6 4,8 5,4		Note : 5 5,5 6 PTS : 5,6 6 6,4	
03/20	Composition (note collective)	Scénario présenté clairement. Espace exploité dans son ensemble. Synchronisation avec le monde sonore. Déplacements variés et rythmés (gymniques et/ou chorégraphiques). Liaisons variées. 0 point 1 point		Scénario lisible et utilisable pour les juges. Espace exploité de façon originale (dissymétrie, aérien plus présent,...). Joue avec l'univers musical, les accents, Déplacements et liaisons originales. 1 point 2 points		Scénario original (à portée artistique). Espace exploité en relation avec un thème S'appuie sur la musique pour créer des effets en relation au thème. Le choix et la diversité des figures et des éléments de liaisons renforcent le thème. 2 points 3 points	
07/20	Exécution Figures et éléments sur 6 points	Fautes = - 0,5 tenue Fautes = - 0,3 alignement, tremblements Fautes = - 0,2 correction - 1 pt en cas de chute dans une figure ou dans un élément Non-respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente		Figure statique amplitude réception correction		Figure dynamique amplitude réception correction	
	Montage et démontage sur 1 point	Mouvements fluides Réceptions légères 0 point 0,25 point		Mouvements conduits, contrôlés, rythmés (le porteur devient le seul porteur) 0,5 point 0,75 point		Éléments technique décalage / partenaire correction Montages et démontages contribuent à la fluidité de l'enchaînement 1 point	
04/20	Rôle de juge Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	Analyse et aide approximative Situe la prestation du groupe dans un niveau, mais les voies d'enrichissement restent secondaires ou floues. 0 point 1 point		Analyse et aide juste mais partielle Les voies d'enrichissement s'avèrent pertinentes et concernent soit la composition soit l'exécution. 1,5 point 2,5 points		Analyse et aide constructive Les voies d'amélioration sont pertinentes autant dans la composition que dans l'exécution. 3 points 4 points	

Compétences propres 3 - CP3

ACROSPORT		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue		<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles).</p> <p>Des exigences clairement définies :</p> <p>Pour le groupe (de 3 à 6 élèves) : un début identifiable - des figures statiques et dynamiques, des éléments acrobatiques (roulade, roue, saut, ...) ou gymniques (saut, pirouette, ...) ou des liaisons pouvant comprendre des éléments acrobatiques, gymniques et/ou chorégraphiques entre chaque figure - une fin identifiable.</p> <p>Pour chaque candidat : chaque candidat est évalué sur 4 figures, dans les 2 rôles de porteur et de voltigeur, et 2 éléments dont 1 synchronisé entre au moins 2 gymnastes. Chaque candidat est évalué dans le rôle de juge.</p> <p>Des contraintes chorégraphiques : un espace orienté - un support musical - selon le contexte, un ou deux passages devant un public et une appréciation portée par des juges - une durée comprise entre 1'30 et 2'30 - au moins 3 types de formations (duo, trio, quatuor) - la recherche d'effets sur le spectateur combinant l'acrobatie (plus haut, plus renversé, plus dynamique) et l'artistique (effets visuels en jouant sur les facteurs : espace, temps et énergie).</p> <p>Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.</p> <p>Référence au code UNSS en vigueur pour les figures et les éléments. A : 0,40 B : 0,60 C : 0,80 D : 1</p>			
Points à affecter		Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
Éléments à évaluer		De 0 à 9 points		De 10 à 14 points	
06/20		De 0 à 9 points		De 15 à 20 points	
Difficulté		Note : 0,5 1 1,5 2 2,5 PTS : 2,2 2,4 2,6 2,8 3		Note : 3 3,5 4 4,5 PTS : 3,2 3,4 3,6 3,8	
03/20		Composition (Note collective)		Scénario présenté clairement. Espace exploité dans son ensemble. Synchronisation avec le monde sonore. Déplacements variés et rythmés (gymniques et/ou chorégraphiques). Liaisons variées.	
06/20		Exécution		Figure statique	
Figures et éléments sur 6 points.		Fautes = - 0,5 tenue Fautes = - 0,3 alignement, tremblements Fautes = - 0,2 correction - 1 pt en cas de chute dans une figure ou dans un élément Non-respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente		Figure dynamique	
Montage et démontage sur 2 points.		Mouvements hésitants Réceptions lourdes au sol. 0 point 0,5 point		amplitude réception correction	
03/20		Rôle de juge		Élément technique décalage / partenaire correction	
		Jugement partiel		Jugement global	
		Situé le niveau de composition ou d'exécution du groupe mais a des difficultés à apprécier les 2. 0 point 1 point		Capable de situer la prestation du groupe dans un niveau. Justifie de manière globale. 1 point 2 points	
		Jugement explicatif		Situé la prestation du groupe dans un niveau et est capable de justifier et expliquer son jugement précisément. 2 points 3 points	

Référentiels bac EPS 2015 : série générale et technologique

Vous trouverez dans cet article les référentiels bac EPS 2015 pour les « bac » généraux et les technologiques.

Référentiels bac EPS 2015

pour les bac généraux et technologiques

CP1 Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée



Cette compétence regroupe les activités athlétiques et aquatiques. Ici on joue contre le temps avec un barème pour chiffrer la performance.

Activités athlétiques

Course de haies, Course de relais-vitesse ,Course de $\frac{1}{2}$ fond,

Lancer du disque, Lancer de javelot,

Saut en hauteur, Pentabond,

Activités aquatiques

Natation de vitesse, Natation de distance

CP2 Adapter ses déplacements à des

**environnements multiples variés,
nouveaux**



Face aux développement accru des activités de pleine nature l'EPS d'aujourd'hui se doit de préparer nos chères têtes blondes à ces pratiques.

Activités physiques de pleine nature

Escalade, course d'orientation, natation sauvetage

Activité aquatique

Sauvetage

**CP3 Réaliser des actions à visée
artistique ou esthétique**



Ne négligeons pas la création , la virtuosité avec les activités d'expression.

Activités gymniques

Acrosport, Aérobie, Gymnastique (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre), Gymnastique rythmique

Activités physiques artistiques

Arts du cirque, Danse

CP4 Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif

Apprendre à communiquer, à échanger ,à avancer avec un but commun .Pourquoi pas avec les activités de coopération mais aussi pourquoi ne pas s'affirmer dans les activités d'opposition .

Activités de coopération et d'opposition : sports collectifs

Basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball, ,

Activités physiques de sport de combat

Boxe française, Judo

Activités d'opposition duelle :sports de raquette

Badminton, Tennis de table

CP5 Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi



Certainement une compétence qui tendra à encore plus se développer dans l'avenir . Etre capable de gérer sa vie physique pour vivre mieux et vivre vieux .

Préparation physique et entretien

Course en durée, Musculation, Natation en durée, step

Pour qu'un protocole soit **validé** (c'est dire un choix de 3 activités) il faut que les activités soient de compétences différentes.Ces activités seront ensuite **évaluées en contrôle continu**.

Jean Philippe