

Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023*

Vécu antérieur	2 ^{de}	1 ^{ère}
Dans le CA 5	☒	☒
Dans la même APSA		☒

Établissement : Lycée F Mitterrand

Commune : Moissac

RNE :0820016X

Champ d'apprentissage n°5 : Yoga

☒ Nationale

Académique

Établissement

Repères d'évaluation de l'AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. S'entraîner, individuellement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Principes d'élaboration de l'épreuve : La séance d'évaluation se présente de la manière suivante : pause méditative de 3- 4', suivi d'un échauffement par mobilisation articulaire, puis successions de postures (10 au minimum) et de temps de pause selon le thème choisi, un temps de relaxation en savasana pour terminer. L'élève élabore un enchaînement en relation avec le thème d'entraînement qu'il aura choisi entre : - Se dynamiser – se tonifier : postures en ouverture, dynamiques ou statiques, enchaînement vitalisant tant physiquement que mentalement. - Se stabiliser – s'équilibrer : thème qui se situe à mi-chemin entre le thème 1 et le thème 3. Combiner des postures dynamisantes et calmantes afin de s'équilibrer sur le plan énergétique, physique et mental (stabiliser les émotions et, notamment, le stress) - S'apaiser et se détendre : pratiquer des postures en fermeture ou en torsion, en statique, durant lesquelles la respiration se pose ce qui permet de récupérer, d'abaisser son niveau d'énergie, de se calmer mentalement. Pour chaque posture, l'élève devra prendre en compte sa mise en place, la tenue correcte et sécurisée durant un nombre de respirations défini, la qualité des appuis, des forces et de leur direction, la sortie de la posture. Selon les possibilités du candidat, chaque posture pourra être adaptée dans le respect de ses critères d'exécution. Pour mener à bien ce projet, il devra rédiger un carnet de suivi lui permettant dans la seconde partie du cycle d'effectuer des choix pertinents, aidés dans ses choix et dans la réalisation de l'enchaînement par son binôme. En tant que binôme, l'élève agira en observateur, aide, conseiller.			
	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 décliné dans l'APSA choisie : Préparer et exécuter un enchaînement de postures ainsi qu'une technique de respiration en relation avec le thème d'entraînement retenu.				
AFL 1 noté sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire une séance en accord avec le thème choisi : Critères d'évaluation, partie 1 de l'AFL 1 : - Choix pertinents des postures ou de variantes en fonction du thème. - Postures : appuis, axes de poussée, placement segmentaire, zones de relâchement ou de tension musculaire. - Respiration : Fluidité, longueur, fréquence	L'élève s'engage insuffisamment. Il est distrait. Il fait preuve d'un manque de cohérence dans ses choix de paramètres de construction de la séance. Les formes des postures sont imprécises, mal maîtrisées. La respiration est inadaptée.	L'élève s'engage convenablement mais n'est pas toujours totalement centré sur sa pratique Il fait preuve d'une cohérence partielle dans ses choix avec les effets recherchés (apaisement, stimulation, stabilité). L'ordre des postures est respecté. Les formes des postures sont globalement ressemblantes mais toujours correctes. La respiration est irrégulière, imprécise ou incoordonnée.	L'élève s'engage réellement et visiblement. Il fait preuve de cohérence dans ses choix. Ses choix de postures (ouverture, fermeture, torsion ou équilibre), de modalité de pratique (dynamique, statique, mixte ou enchaînement) et de contre-postures sont adaptés aux effets recherchés. Les postures et les respirations associées sont réalisées convenablement et coordonnées. La modalité de pratique, le nombre de répétitions ou la durée de pratique sont respectés.	L'élève s'engage de manière optimale, entre effort (<i>sthira</i>) et confort (<i>sukha</i>), dans la réalisation des postures. Il fait preuve d'une cohérence confirmée dans ses choix. Les postures, leurs variations ou adaptations, les respirations associées, les entrées et sorties de postures, sont réalisées avec précision, en pleine conscience. Toutes les composantes des postures sont respectées : appuis, force, direction.
Répartition équilibrée des points entre les degrés 8 / pts	De 0 à 2 pts	De 2 à 4 pts	De 4 à 6 pts	De 6 à 8 pts

Analyser Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 : Suite à l'exécution de l'enchaînement, un compte-rendu écrit sur les ressentis perçus durant la pratique au niveau musculaire, moteur, attentionnel, émotionnel sera évalué. Des régulations peuvent être intégrées à la pratique	L'élève réalise un bilan sommaire ou superficiel par rapport à ce qui a été réellement réalisé. Pas de régulations visibles durant la pratique : aucun ajustement durant la pratique de chaque posture.	L'élève réalise un bilan complet de ce qui a été réellement réalisé par rapport à ce qui était prévu. Il s'interroge sur la faisabilité et reste sur une impression générale : « j'y arrive ou pas », « j'aime ou pas ». Régule parfois de manière « impulsive » certaines postures.	L'élève réalise un bilan réaliste de ce qui a été réalisé par rapport au projet. Ses sensations et son ressenti sont renseignés mais peu développés. Il s'interroge sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet et se demande comment faire plus pertinemment. Régule en direct les postures qu'il juge imparfaites.	L'élève réalise un bilan lucide étayé par des sensations multiples et un ressenti précis. Il s'interroge sur la précision de ce qui a été réalisé et se demande comment faire mieux par rapport à ses ressources Régule, calmement, en direct les postures qu'il juge imparfaites.
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés 4 / pts</i>	De 0 à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts
Repères d'évaluation de l'AFL 2 : Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer Le carnet de suivi comportera diverses sections visant à préparer au mieux la tâche finale : • Critères d'exécution des postures ou du pranayama • Points de vigilance quant à une exécution sécurisée des asanas • Éléments à améliorer • Effets de la posture en relation avec le thème proposé.	L'élève s'engage peu dans les séances. Son carnet de suivi est tenu de manière irrégulière. L'élève modifie sa pratique sur les incitations et conseils de l'enseignant. Ses connaissances sur les postures et autres paramètres sont superficiels.	L'élève s'engage dans les séances selon ses appétences. Son carnet de suivi est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti. L'élève modifie certains paramètres de la séance (pratique) mais sans autres justifications que : « j'y arrive mieux » ou « j'aime mieux ».	L'élève s'engage avec régularité dans les différentes séances. Son carnet de suivi est tenu régulièrement. En se référant à des impressions encore générales et à sa connaissance des effets recherchés, l'élève intervient notamment sur le choix des postures et contre-postures, de la modalité de pratique pour faire évoluer sa séance.	L'élève s'engage de manière soutenue dans la totalité des séances. Son carnet de suivi est tenu régulièrement. L'élève justifie les évolutions (notamment postures, contre-posture, modalités de pratique), variations et adaptations, pour la prochaine séance à partir : - des effets recherchés, - des sensations éprouvées, du ressenti, - de ses connaissances de l'activité, - de ses ressources.
Cas n°1 6 points ☐	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points ☐	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points ☐	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Assumer différents rôles sociaux (observateur, aide, conseiller) liés à la pratique.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer L'élève est évalué dans les rôles suivants, durant la seconde partie de la séquence : observateur-conseiller-aide. L'élève observera son camarade lors des séances de préparation et prodiguera des conseils et corrections.	L'élève est peu attentif à la pratique de son camarade, les informations relevées sont superficielles, incomplètes. Ses conseils sont peu nombreux, imprécis.	L'élève est concentré sur sa tâche d'observateur. Il prend quelques informations fiables sur la pratique de son camarade. Ses conseils sont incomplets, approximatifs. Il peut valider ou non ce qui a été réalisé par rapport à ce qui était prévu.	L'élève prend plusieurs informations nécessaires pour conseiller son camarade sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet. Il est attentif à la plupart des composantes de la pratique (posturale, respiratoire, mentale) et apporte son avis, ses correctifs de manière pertinente.	L'élève conseille sur la qualité de la réalisation des postures : appuis, forces et directions, et aide à les ressentir. Il aide son partenaire à faire évoluer et améliorer sa production à tous niveaux.
Cas n°1 2 points ☐	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2 4 points ☐	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 6 points ☐	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points