

BACCALAURÉAT D'EPS ÉPREUVE ADAPTÉE PONCTUELLE

NATATION SUR LE DOS EN DURÉE

Compétences attendues		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<p>Gérer au mieux ses ressources en fonction de son handicap, en préservant son intégrité physique</p> <p>NIVEAU 1</p> <p>Se préparer pour effectuer une nage sur le Dos en durée afin de réaliser la distance la plus grande, en recherchant parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement</p> <p>NIVEAU 2</p> <p>Ce niveau atteste d'une bonne utilisation des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération</p>		<p>L'élève réalise 2 parcours nagés sur le dos de 5 minutes (avec 5 minutes de récupération chronométrées par un enseignant).</p> <p>Avant l'épreuve l'élève a rempli une fiche indiquant la distance visée pour chaque épreuve de 5 minutes.</p> <p>La distance cumulée (somme des 2 distances) intervient pour quatorze points.</p> <p>L'écart au projet (distance annoncée/distance parcourue) intervient pour 6 points.</p> <p>Au début de l'épreuve l'élève annonce pour chacun des deux parcours et avant celui-ci le projet de distance qu'il pense réaliser.</p> <p>A chaque parcours nagé l'élève bénéficie de quatre points d'écart au projet.</p> <p>L'épreuve se déroule prioritairement en bassin de 25 mètres.</p> <p>Tout arrêt de plus de 5 secondes pendant l'un des parcours entraînera la division de la note liée à la distance par deux.</p> <p>Le report de la note s'effectuera à la cotation inférieure du barème.</p>								
		Points à affecter		Niveau 1 non atteint		DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	
<p>14/20</p> <p>Distance cumulée pour les 2 fois 5 minutes de nage</p>		Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons
		1	< 200 m	< 225 m	6	262 m	285 m	11	320 m	345 m
		2	211 m	237 m	7	275 m	300 m	12	330 m	355 m
		3	225 m	250 m	8	288 m	313 m	13	340 m	365 m
		4	237 m	262 m	9	300 m	325 m	14	360 m	375 m
		5	250 m	275 m	10	310 m	335 m			
<p>6/20</p> <p>Ecart au projet (barème mixte)</p> <p>3 points par 5 minutes.</p>		Note / 3	Ecart en mètres	Note / 3	Ecart en mètres	Note / 3	Ecart en mètres			
		0,5	> 25 m	2	15 m	3	<5 m			
		1	20 m	2.5	10 m					

BACCALAURÉAT D'EPS ÉPREUVE ADAPTÉE PONCTUELLE

NOM :

PRENOM :

PROJET DE DISTANCE :

1^{er} parcours nagé de 5 minutes :

PROJET DE DISTANCE.....DISTANCE RÉALISÉE :.....ÉCART :.....

NOTE :/ 3 pts

2^{ème} parcours de 5 minutes :

PROJET DE DISTANCE..... DISTANCE RÉALISÉE :..... ÉCART :.....

NOTE :/ 3 pts

NOTE :/ 6 pts

DISTANCE RÉALISÉE AU PREMIER PARCOURS:

DISTANCE RÉALISÉE AU DEUXIEME PARCOURS:

TOTAL DES DEUX DISTANCES:..... NOTE :/ 14 pts

NOTE / 20 =