

Musclation(CA5) Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.		Situation de référence : le candidat présente la mise en œuvre d'un thème d'entraînement en rapport avec le projet personnel et le carnet de suivi qui précise ses choix. Lors de cette séance les élèves sont par groupe de 3 élèves minimum.												
		1 <sup>er</sup> degré			2 <sup>ème</sup> degré			3 <sup>ème</sup> degré			4 <sup>ème</sup> degré			
AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel(...) thème retenu  12 points	Développer une motricité pour réaliser une séquence de travail (...) intégrité physique	0 < ≤1,5pts			1,5 < ≤3pts			3 < ≤ 4,5 pts			4,5 < ≤6 pts			
		Gestuelle mal maîtrisée et/ou inappropriée Matériel inadaptée pour répondre au thème			Le mouvement d'ensemble est hésitant bien que complet			Le geste est réalisé sans erreur mais en dessous de ses possibilités			Gestuelle maîtrisée et efficace au regard du projet et du matériel retenu			
		0 < ≤1,5 pts			1,5 < ≤3 pts			3 < ≤4,5pts			4,5 < ≤6 pts			
	Connaitre et moduler les paramètres d'entraînement pour.....	La charge de travail est approximative et en décalage avec le projet			les éléments ( charges, répétitions...) de la séquence de travail ne sont pas adaptés aux effets recherchés			Les variables de la séquence sont identifiées et exploitées au regard d'un projet.			Les paramètres de la séquence d'entraînement sont connus et appropriés projet personnalisé.			
AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources(...) effets recherchés  4 points	Se mettre en condition pour s'engager dans l'activité	0 ≤ 0,5	0 à 1	0 à 2	0,5 < 1	1,5 à 2	2,5 à 3,5	1 < 1,5	2,5 à 3	4 à 5	1,5 < 2	3,5 à 4	5 à 6	
		L'échauffement est superficielle et collective			La mise en condition est stéréotypée et centrer sur l'aspect moteur			La mobilisation préalable est complète et généralisée de nature à favoriser un bon engagement			La préparation est généralisée et personnalisée pour être efficient(e) tout au long de la séquence.			
		Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité des actions			La participation est fragile et nécessite des encouragements réguliers pour valider une action			La détermination relative produit des résultats encourageants			L'investissement est de bonne qualité favorable une production satisfaisante			L'engagement dans l'action est constant et soutenu garantissant des résultats remarquables
AFL3 : Coopérer pour faire progresser.  4 points	Assumer différents rôles sociaux....	0 ≤ 0,5	0 à 1	0 à 2	0,5 < 1	1,5 à 2	2,5 à 3,5	1 < 1,5	2,5 à 3	4 à 5	1,5 < 2	3,5 à 4	5 à 6	
		Il ou elle assiste sans agir			Il, ou elle intervient de manière anecdotique pour aider			Il ou elle est acteur engagé qui peut conseiller			Il ou elle est un intervenant éclairé et constructif dans ses actions d'accompagnement			
		Utiliser un carnet d'entraînement (pour échanger et partager..)			Il ou elle dispose d'un carnet sans annotations a communiquer			Il ou elle se sert difficilement du carnet comme recueil de données à enrichir.			Il ou elle s'y réfère régulièrement pour s'entraîner et partager			Il ou elle a intégré le carnet dans son entraînement pour conduire sa séquence et échanger

La proposition d'adaptation :

La prise en compte de la situation du handicap s'appuie notamment :

Cohérence du projet au regard des particularités....

Différencier le matériel si nécessaire (texture, guidage, etc

Aménagement matériel et humain dans l'espace de travail

AFL1 :

Retenir une zone du corps à mobiliser (invalidité de membres.... )

Adapter charges, nombres de répétition...guidage machine.... ( fatigabilité drépanocytaire.... ).

Appairage affinitaire et/ou suggéré

...

AFL2 :

Grader les efforts pour l'échauffement, mobilisation (passivo active) des chaînes moteurs et articulations. (obésité....)

Garantir la motivation environnement de travail pour les élèves à mobilité réduite et /ou difficile

AFL3 ;

Etre engagé dans des rôles aide, observateur, coach, juge ( élève asthmatique...)

Binôme pour écriture dans le carnet ou images (Elève dyslexique....)

Evaluation

Associer l'élève dans la mise en place d'une grille de notation (répartition des points...)

