

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

APSA STEP

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFL2 = 4 pts /AFL3 = 4 pts ; AFL2 = 6 pts /AFL3 = 2 pts ; AFL2 = 2 pts /AFL3 = 6 pts

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement
- AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation

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

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

●L'évaluation consiste à réaliser une séance comprise entre 50 et 60 minutes, comprenant un échauffement (général et spécifique) , un corps de séance basé sur un **minimum de 3 blocs**, réalisés à droite et à gauche , et étirements . Ces différentes phases doivent solliciter les capacités cardio respiratoires, et révèlent un **thème d'entraînement en adéquation avec les ressources personnelles de l'élève** et de son projet, basé soit sur un travail en **LOW IMPACT STEP** , soit en **HIGH IMPACT STEP**.

La séquence step **doit témoigner d'un thème d'entraînement** choisi parmi les suivants:

- Accompagnement d'un **projet sportif**
- Amélioration / **reconquête de la santé** (cardio-vasculaire, musculaire, osseuse,hormonale,psychologique)

en faisant varier les paramètres d'intensité, de puissance et en sollicitant de manière plus prononcée les groupes musculaires adaptés au but défini (grands groupes consommateurs d'oxygène)

	<p>L'amplitude est réduite. Les bras sont peu mobilisés. - de 16 temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les paramètres d'intensité et méthodes d'entraînement ne sont pas utilisés de façon pertinente. La séance reflète une juxtaposition de séries, un ordre des blocs non pensé. ● L'engagement physique est limité : expiration à peine perceptible, fin de série sans sueur ou essoufflement. ● Le rythme de la séance est peu intense, les durées d'effort et de récupération aléatoires. Pas de progressivité. ● Les étirements sont omis, ou incomplets. ● Le thème n'est pas perceptible, faible engagement physique et psychologique. 	<p>au niveau des bras.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les paramètres d'intensité et méthodes sont peu variés, mais la séance réalisée est cohérente. L'organisation des blocs reflète une acquisition superficielle des connaissances abordées. ● L'engagement physique est modéré, la zone cardio essentiellement au seuil de la résistance douce. Expiration active perceptible mais faible, rougeurs sur qq séries. ● Le rythme de la séance est régulier dans sa progressivité, les durées d'effort et de récupération sont respectées, mais calquées sur des séances précédentes ou sur celles d'un partenaire. ● Les étirements sont présents, réalisés de façon superficielle, ou incomplets. ● Thème parfois apparent, engagement physique en dessous des plateaux physiques et psychologiques. 	<p>utilisés de façon adaptée au profil . La gestion de ceux ci est intégrée dans les temps de récupération. L'organisation des blocs et des séries reflète une acquisition solide des fondamentaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'engagement physique est présent et régulier, mais parfois altéré par une sur/sous estimation de l'état de forme du jour. ● Le rythme de la séance est régulier dans sa progressivité, soutenu, les durées d'effort et de récupération sont justes et respectées. ● Les étirements sont présents et complets, certains restent perfectibles dans leur réalisation. ● Thème apparent et cohérent, engagement physique soutenu (dans la limite des plateaux) 	<p>séance reflète une acquisitions de connaissances générales et plus spécifiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'engagement physique est optimal et généreux, optimisé par une estimation juste de l'état de forme du jour. ● Le rythme de la séance est intense, les durées d'effort et de récupération permettent un engagement physique optimal et conséquent. Tous les temps sont respectés. ● Les étirements sont précis et adaptés à tous les muscles sollicités. ● Thème apparent et pertinent, engagement physique optimal (plateaux physique et psychologiques dépassés)
	<p>0;252pts</p>	<p>2.54pts</p>	<p>4.5.....6pts</p>	<p>6.5.....8</p>
<p>Analyser</p> <p>/4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Une copie de séance est réalisée ; les ressentis et FC ne sont pas pris en compte comme régulateurs d'intensité. ● Les temps ou FC de récupération ne sont pas respectés. ● La régulation de l'effort est quasi inexistante ; certains blocs servent à la récupération. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'analyse est limitée, car la charge de la séance relève de séances antérieures, et ne s'appuie pas sur les ressentis du jour J et sur chaque temps de la séance. ● L'expiration active, la chaleur ou sueur, les sensations musculaires sont prises en compte de façon globale. Quelques régulations. 	<ul style="list-style-type: none"> ● La séance modèle est dépassée avec prudence, l'analyse en terme de ressentis du jour est perceptible ● Les ressentis et FC sont pris en compte avec précision et font parfois l'objet d'une analyse au regard des effets recherchés. Amplitude, FC, charges mentales, force de l'expiration, lucidité sont des appuis pour apporter des régulations. 	<ul style="list-style-type: none"> ● La séance appartient à un plan, un micro-cycle qui évolue et qui permet une réelle analyse du jour J. ● Tous les ressentis et FC sont prises en compte avec pertinence et lucidité et permettent une régulation constante vers une zone d'effort optimal.
	<p>0.250,5 pt</p>	<p>1.....1.5 pts</p>	<p>2.....3pts</p>	<p>3.5.....4 pts</p>

Les AFL 2 et 3

Repères d'évaluation de l'AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Appui possible sur le carnet de suivi d'entraînement

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<ul style="list-style-type: none"> ● Engagement dans les différentes phases de travail ● Gestion du carnet, autonomie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'engagement dans les différentes phases des séances est faible et /ou irrégulier, entravé par des pertes de temps et/ou un manque d'engagement, ou des absences. ● Passif. ● Les intensités sont entravées par un manque de répétition sous jacente à la mémorisation. Absences, dispenses non investies. ● Réalise avec des erreurs et sans commentaire la proposition de son pair. ● Le carnet est rempli de façon irrégulière, peu approfondie, le travail est rarement adapté aux ressources et ressentis. Seules les situations apparaissent. ● Les codes ne sont pas respectés ● Pas d'autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'engagement dans les différentes phases est régulier, mais peu intense. Peu efficace dans les phases de conception. ● Non acteur de sa séance ● La répétition ne permet pas une mémorisation suffisante à l'atteinte des effets recherchés. ● Réalise sans erreurs mais sans commentaires la proposition de son pair. ● Le carnet est rempli de façon régulière mais globale, qq ressentis, mais manque de précision. ● Dans une zone d'effort basse avec guidance. Peu autonome. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'engagement dans les différentes phases est régulier, les bras sont mobilisés comme paramètre d'effort. ● La mémoire n'est pas un frein à la réalisation mais l'efficience n'est pas optimale. ● La fatigue est notable mais les temps de conception et de récupération ne sont pas gérés. ● Réalise correctement la proposition en régulant ou validant de façon très globale la proposition de son pair. ● Le carnet permet une analyse régulière, simple et cohérente (thème, effets recherchés, ressentis), ainsi qu'une régulation quasi systématique . Les codes sont respectées, les informations importantes relevées. ● Autonome dans la méthode, moins dans la réalisation. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'engagement dans les différentes phases est régulier et efficace, la zone optimale de l'effort est constamment recherchée. ● Efficace et efficace. ● Les temps de séance sont optimisés par la maitrise de la méthode et des outils. ● La fatigue est régulièrement notable. ● Réalise avec engagement, régule ou valide la proposition de son pair en s'appuyant sur des arguments spécifiques ● Le carnet permet une analyse régulière, approfondie et pertinente . Les régulations sont systématiques et porte sur la nature de l'impact, plateau (physique, mental) ● Autonome, altruiste et réactif dans sa zone optimale d'effort.
●/ 2 PTS	0.250.5 pt	0.5.....1 pt	1.....1,5pts	1.5.....2 pts
●/ 4 PTS	0,5.....1pt	1.25.....2 pts	2.25.....3 pts	3.25.....4 pts
●/ 6 PTS	1.....1.5pts	2.....3pts	3.5..... 4.5pts	5.....6pts

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser » : Le candidat est évalué dans les deux rôles

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Engagement dans les rôles • Appartenance au groupe et partenaire d'entraînement • Coach – concepteur	<ul style="list-style-type: none"> • N'appartient à aucun groupe , ou se montre profiteur , opportuniste, n'apporte aucune régulation. • Passif, consommateur ou/et peu dynamique au sein de la classe et du groupe de travail. <p>Est responsable de perte de temps, manque de coopération positive.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conception proposée lors de l'évaluation au fil de l'eau inadaptée au thème (intensité, paramètre, série durée d'effort, temps de récupération) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se fait porter par le groupe et doit être mobilisé pour enchaîner les différentes phases. • Quelques prises d'initiative, souvent sollicitées par l'enseignant ou les partenaires de groupe. Participe de:manière épisodique à la dynamique du groupe. Coopère parfois, ou par interet personnel. <ul style="list-style-type: none"> • Conception proposée en adéquation au thème mais sans prise en compte des ressources et du profil du coopérant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participe à la dynamique du groupe, son effort individuel est au service de l'effort partagé. • Des prises d'initiative régulières, contribue à la dynamique par qq propositions. Corrige parfois ses pairs. • Coopère régulièrement, en vue de l'évaluation. <ul style="list-style-type: none"> • Propose une conception adaptée au thème , prise en compte des ressources du coopérant parfois maladroite (trop facile/ difficile) ou sans progression au bénéfice du progrès. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moteur dans son groupe, propose, crée, encourage, corrige, gère les temps. • Des prises d'initiatives, conseille, aide, dynamise le groupe. Est leader au sein du groupe, optimise les temps de travail, donne des feedbacks, créatif. Coopère dans l'intérêt collectif. <ul style="list-style-type: none"> • Propose une conception qui place le coopérant en situation d'adaptation optimale (variété des méthodes et zone de développement optimal des ressources).
●/ 2 PTS	0.250.5 pt	0.5.....1 pt	1.....1,5pts	1.5.....2 pts
●/ 4 PTS	0,5.....1pt	1.25.....2 pts	2.25.....3 pts	3.25.....4 pts
●/ 6 PTS	1.....1.5pts	2.....3pts	3.5..... 4.5pts	5.....6pts