|  |
| --- |
| *Référentiel examen CCF 2021 – Lycée professionnel L. Bissol* |
| **Diplômes concernés****CAP** | **Champ d’apprentissage 5 (CA5)****Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** |
| ***En d’autres termes…***Savoir s’entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d’entraînement par lui-même à travers l’entretien et le développement de soi. | ***Activités Physiques et Sportives enseignées*****CROSS TRAINING et MUSCULATION** |
|  | **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’EPREUVE** |
| Concevoir, réaliser et juger une séquence d’entraînement adaptée à un objectif personnel, en sollicitant de manière optimale ses ressources et en choisissant les exercices appropriés tout en préservant son intégrité physique (niveau de difficulté adapté à son potentiel). | Le candidat doit réaliser une séquence d’entraînement en relation avec un objectif lui permettant d'obtenir les changements qu'il souhaite sur son organisme. Pour cela , trois objectifs lui sont proposés: Objectif sportif: Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination) Objectif physiologique: Rechercher une amélioration du bien-être par la modification de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et/ou le raffermissement musculaire. Objectif postural: Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, améliorations posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges). Le candidat doit respecter le protocole d'entrainement en lien avec son objectif et faire le choix d’exercices appropriés d’une charge, d’un niveau de difficulté ou d’une intensité adapté.Le candidat se verra attribuer un juge (par tirage au sort) qui validera son protocole, assurera la gestion du temps et prononcera les avertissements éventuels de sécurité. Il assurera également la parade au besoin.  |
| **Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP)** | **Degré d’acquisition 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1** | Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.*Répartition sur 7 points* | L’élève propose des exercices non cohérents avec son objectif.L’élève maîtrise les critères de réalisation de quelques exercices.L’élève se fixe un objectif incohérent avec ses attentes ou besoins.L’élève ne respecte pas ou peu le protocole de la séquence.*0 à 1 point* | L’élève propose des exercices majoritairement en adéquation avec son objectif.L’élève maîtrise les critères de réalisation d’une partie des exercices mais ne connait pas leurs différentes déclinaisons (variantes +/- complexes).L’élève se fixe un objectif peu cohérent avec ses attentes ou besoins. L’élève respecte la plupart du temps le protocole de la séquence.*1.5 à 3 points* | L’élève propose des exercices en adéquation avec son objectif. L’élève maîtrise les critères de réalisation de la majorité exercices mais ne connait pas toujours leurs différentes déclinaisons (variantes +/- complexes).L’élève se fixe un objectif cohérent avec ses attentes ou besoins et se donne les moyens de l’atteindre. L’élève respecte le protocole de la séquence.*3.5 à 5 points* | L’élève propose des exercices en adéquation avec son objectif. L’élève maîtrise les critères de réalisation des exercices et connait leurs différentes déclinaisons (variantes +/- complexes).L’élève se fixe un objectif cohérent avec ses attentes ou besoins et se donne les moyens de l’atteindre. L’élève respecte le protocole de la séquence.*5.5 à 7 points* |
| **AFLP 2** | Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.*Observables**Répartition sur 5 points* | L’élève choisit une charge de travail trop faible ou bien trop importante, donc non adaptée à ses possibilités.*L’élève ne parvient pas à tenir la durée de l’effort, arrêt prématuré de la séquence, relance difficile menant parfois à l’abandon.**0 à 0.5 point* | L’élève choisit une charge de travail trop importante, donc non adaptée à ses possibilités et ne régule pas de lui-même.*L’engagement est irrégulier (variation du rythme) nécessitant parfois plusieurs pauses.**Les trajets moteurs spécifiques des exercices se dégradent très rapidement (amplitude et placement aléatoire).**1 à 2 points* | L’élève choisit une charge de travail +/-adaptée à ses possibilités et régule lorsqu’il se retrouve en situation échec (charge trop importante).*L’engagement est régulier dans l’ensemble avec parfois une légère diminution de l’intensité (fréquence / vitesse). Les trajets moteurs spécifiques des exercices se dégradent légèrement en fin de séquence (amplitude et placement aléatoire).**2.5 à 4 points* | L’élève choisit une charge de travail adaptée à ses possibilités et régule systématiquement lorsque la charge est trop importante ou insuffisante.*L’engagement (effort constant) est optimal et la qualité d’exécution est maintenue.**4.5 à 5 points* |
| **AFLP 3** | Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. | L’élève mobilise différentes méthodes ou exercices sans faire le lien avec leur objectif et sans exprimer la moindre sensation perçue. | L’élève mobilise différentes méthodes ou exercices en faisant le lien avec leur objectif mais en exprimant de vagues sensations perçues. | L’élève mobilise différentes méthodes ou exercices en faisant le lien avec leur objectif et les sensations éprouvées. | L’élève mobilise différentes méthodes ou exercices en faisant le lien avec leur objectif et les sensations éprouvées pour justifier le choix de son objectif. |
| **AFLP 4** | Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.*Répartition sur 6 points**Répartition sur 4 points**Répartition sur 2 points* | L’élève ne semble pas concerné, il n’annonce pas les « défauts » de réalisation. L’élève « coach » ne donne pas d’information à son athlète ou très peu. Ses seules actions sont souvent demandées par l’athlète.*0 à 1.5 point**0 à 0.5 point**0 point* | L’élève accepte de juger la prestation d’un pair, il identifie et annonce quelques « défauts » de réalisation importants liés à la sécurité. L’élève « coach » donne ponctuellement quelques informations concernant la gestion du protocole (temps, exercice à venir) de son athlète.*2 à 3 points**1 à 2 points**0,5 à 1 point* | L’élève accepte volontiers de juger la prestation d’un pair, il identifie et annonce les « défauts » de réalisation liés à la sécurité et signale les « mauvais placements ».L’élève « coach » guide son athlète tout au long de sa séquence d’entraînement. Il l’aide à respecter le protocole.*3.5 à 4.5 points**2.5 à 3 points**1,5 point* | L’élève juge avec précision la prestation d’un pair (il identifie et annonce clairement les « défauts » de réalisation liés à la sécurité et signale les « mauvais placements, mauvais trajets moteurs ou les amplitudes insuffisantes ». L’élève « coach » guide son athlète tout au long de sa séquence d’entraînement et lui signale ses erreurs éventuelles.*5 à 6 points**3.5 à 4 points**2 points* |
| **AFLP 5** | S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.*Répartition sur 6 points**Répartition sur 4 points**Répartition sur 2 points* | L’engagement est d’une intensité faible à très modérée et n’est pas toujours immédiat (relance de l’enseignant).L’élève accepte difficilement de répéter malgré les encouragements et ne tient pas compte des remarques éventuelles pour progresser.*0 à 1.5 point**0 à 0.5 point**0 point* | L’engagement est très irrégulier et entrecoupé de pauses nécessaires.L’élève tient malgré tout à réaliser l’exercice.L’élève accepte de répéter mais ne tient pas toujours compte des remarques éventuelles pour progresser.*2 à 3 points**1 à 2 points**0,5 à 1 point* | L’engagement est intense mais parfois entrecoupé de légères baisses d’intensité.L’élève persévère et s’engage malgré la pénibilité de l’effort et l’accumulation de la fatigue.L’élève accepte de répéter et tient compte des remarques éventuelles pour progresser.*3.5 à 4.5 points**2.5 à 3 points**1,5 point* | L’engagement est optimal (effort conséquent et constant) dans la forme de travail choisie.L’élève persévère et s’engage malgré la pénibilité de l’effort et l’accumulation de la fatigue.L’élève accepte de répéter et tient compte des remarques éventuelles pour progresser.*5 à 6 points**3.5 à 4 points**2 points* |
| **AFLP 6** | Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. | L’élève n’a pas de connaissances sur les conduites à tenir afin de préserver une bonne santé. | L’élève a des connaissances générales sur les moyens de se préserver en bonne santé comme la pratique régulière d’une activité physique, la consommation limitée de produits gras et/ou trop sucrés. | L’élève a des connaissances plus précises pour se maintenir en bonne santé comme l’importance du sommeil, d’une alimentation saine, d’une hydratation régulière. | L’élève a des connaissances précises sur la composition d’une alimentation variée et équilibrée ainsi que sur les principes de récupération après l’effort.  |
| *AFLP 1 noté sur 7 points et AFLP 2 noté sur 5 points (somme des points AFLP 1 et AFLP 2 :12 points) lors de l’épreuve de fin de séquence* |
| *Somme des points des AFLP 4 et AFLP 5 : 8 points (répartis en 4-4, 2-6 ou 6-2 selon le choix de l’élève).**L’évaluation est réalisée au cours de la séquence et finalisée lors de l’épreuve de fin de séquence.* |