**CHAMP D’APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir »**

|  |  |
| --- | --- |
| **APSA** | **FITNESS** |

Dans ce champ d’apprentissage, l’élève apprend à s’entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l’entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d’entraînement.

**Principes d’évaluation**

Deux moments d'évaluation sont prévus :

L'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

Situation de fin de séquence : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants.

* Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un plan d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.
* Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

Évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 points, elle porte sur l’évaluation de 2 AFLP retenus par l’enseignant parmi les 4 suivants.

* Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
* S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.

**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 : choix du mobile d’action, des partenaires, des éléments codifiés dans la composition présentée, et des exercices de musculation sans charge
* AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l’évaluation
* AFL3 : le choix des rôles (Chorégraphe/ coach /acteur)

|  |
| --- |
| **Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage** |
| * Un projet d’enchaînement collectif est présenté sur une fiche-projet type qui comporte le scénario (pas de bases utilisés pour chacun des 4 blocks, BPM de la musique support en adéquation avec le mobile choisi en groupe, muscles visés avec exercice choisi correspondant. Pour chaque exercice de musculation choisi, l’élève devra être en mesure de proposer 2 variables par exercices pour les rendre plus intenses ou moins intense suivant le ressenti de fin de séance. L’enchaînement est réalisé collectivement avec un support sonore de 30 minutes . Un seul passage autorisé.
* Le groupe (3 à 6 élèves de même mobile d’action) présentera : **pour le mobile « remise en forme »** : 2 séquences de10 minutes de fitness constitué de 4 blocks se répétant jusqu’à la fin des 10 minutes + 2 séquences de musculation en « 3X30/30)+ 2 séquences de récupération active/étirement de 2 minutes. **Pour le mobile « amélioration des capacités physique »** : « 3 séquences de 4 minutes de fitness constitué de 4 blocks se répétant jusqu’à la fin des 4 minutes+ 3 séquences de musculation en « 4X30/30)+ 3 séquences de récupération active/ étirement de 2 minutes
* **Deux éléments de composition** seront intégrés à l’enchainement :
* Un ¼ de tour imposé au groupe lors de chaque block à placer librement au cours du Block.
* Unisson (tout le groupe effectue un mouvement synchronisé pendant les phases de « fitness »).
 |
| **AFL1** | Repères d’évaluation |
| Degré 1 | Degré 2  | Degré 3  | Degré 4  |
| S’engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique et énergétique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées. |
| - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.) | • L’élève poursuit un thème d’entrainement sans respect du BPM. • Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques pour produire une motricité efficace : pas ou peu de bras lors de l’enchainement fitness et amplitude limité.Beaucoup d’erreurs et de perte d’enchainement (mets plus d’un block pour reprendre la chorégraphie. Exercices de musculation inappropriés et pas connus**0 point --------------------- 1 point** | * Exécution globalement maîtrisée
* hésitations, ne maîtrise pas tous les pas, manque d’amplitude, ou de travail de bras mais début d’intensité conforme au mobile choisi. (Respect global des BPM)
* Peu de pertes d’enchaînement (moins de 10) rattrapées en moins d’un block.
* Exercices de musculation connus mais erreur de réalisation.

**1,5 point ------------------ 3 points** | * Exécution maîtrisée et stabilisée
* Coordination, début d’amplitude et de placement de bras régulière Peu de pertes d’enchainement (Moins de 10)r attrapées en 8 temps.

Exercices de musculation connus et parfaitement réalisés, **3,5 points ------------------ 5 points** | * Exécution dominée : amplitude et mouvements de Bras + début de passage en HIA (pas sautés)
* L’élève se corrige par lui-même en 8 pas, pas plus de 4 pertes d’enchaînement
* Les mouvements sont fluides et amples en donnant une fausse impression de facilité (sourire)
* Exercices de musculation connus, parfaitement réalisés et connaissance des variables facilitantes ou augmentant l’intensité qui y sont rattachées

**5,5 points -------------------- 7 points** |
| - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. | Il exprime difficilement sesressentis. La régulation estinexistante pour permettre unréel engagement moteur.**0 point ----------------0.5 point** | Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L’engagement reste inégal et superficiel. **1 point -------------- 2 points** | Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L’élève utilise un paramètre (bras, amplitude fréquence, charge ou position)pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d’effort ciblées. **2,5 points ----------- 4 points** | En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible. (Bras, amplitude, charge, position et HIA)**4,5 points--------------- 5 points** |

**Repères d’évaluation de l’AFL2 «**5 - S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Si AFL2 = 2 pts****Alors AFL3 = 6 pts** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |
| **Si AFL2 = 4 pts****Alors AFL3 = 4 pts** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Si AFL2 = 6pts****Alors AFL3 = 2 pts** | **1.5** | **3** | **4.5** | **6** |
|  |  | L’engagement est insuffisant ou excessif. L’élève ne connait pas l’intensité de la charge de travail qu’il doit viser ou ne l’atteint pas. | L’engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l’exercice. Le temps d’effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus. | L’engagement de l’élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d’entraînement choisi. | L’engagement de l’élève est continu et visible. Il témoigne d’une persévérance dans la zone d’effort ciblée et d’une bonne connaissance de soi. |
|  | **NON CONCERNE*** Subit le projet et l’enchaînement
* Ne se rappelle pas l’enchaînement
* Met la prestation collective de son groupe en péril
* Exercices de musculation et/ou réalisation pas adaptés au mobile
 | **PEU ENGAGE*** Est hésitant face au regard des spectateurs
* Observe, le ou les leaders de son groupe, pour enchaîner les figures.
* S’engage prioritairement dans un seul rôle (acteur)
* N’est pas toujours synchronisé avec le reste du groupe
 | **ENGAGE*** S’engage sans hésiter et enchaîne les figures en étant concentré pour la réussite du projet en laissant penser au spectateurs que c’est facile(sourire) malgré l’intensité choisie
* S’engage sur tous les rôles (coach, chorégraphe, acteur)
 | **MEMBRE ACTIF*** Leader, l’élève impulse la dynamique de son groupe
* Replace ses camarades, est attentif placements sur le BPM
* Regarde le public régulièrement
* La charge d’effort choisie correspond parfaitement à ses capacités.
 |

**Repères d’évaluation de l’AFL3** « Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective ». L’élève est évalué dans au moins deux rôles qu’il a choisis (juge, aide, coach, chorégraphe)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Si AFL2 = 2 pts****Alors AFL3 = 6 pts** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |
| **Si AFL2 = 4 pts****Alors AFL3 = 4 pts** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Si AFL2 = 6pts****Alors AFL3 = 2 pts** | **1.5** | **3** | **4.5** | **6** |
| **Les différents rôles** | **acteur** | * Centré sur sa prestation individuelle, hésitant, peu implliqué pour les autres
 | * Assure son rôle de façon inconstante e/ou partielle
 | Cherche à bien se coordonner sur le BPM pour permettre une prestation collective cohérente  | Cherche à se coordonner avec ses camarades pour produire des effets scéniques, encourage ses camarades et conseille |
| **coach** | **NON CONCERNE*** Ne participe pas au jugement de la prestation
 | **DEBUTANT*** Capable de donner des corrections de pas ou de réalisation aux camarades du groupe
 | **CONFIRME**.Capable de diriger le groupe dans l’action, organisation, décompte des temps et/ou l’annonce des pas. | **EXPERT**Capable de diriger le groupe dans l’action et de donner des indications d’efficacité et de réalisation dans l’action. |
| **Chorégraphe** | **SANS INTERET*** Ne participe pas à la création de la chorégraphie
 | **INDOLENT*** Subit les choix.

Donne un avis succinct lors de la constitution des blocks | **DEBATTEUR*** Propose des idées, écoute et participe au débat d’idées
* Prend des notes
* Commence à utiliser la vidéo dans les séances de travail.
 | **METTEUR EN SCENE*** Participe activement à la rédaction de la fiche-projet ou met en place une carte mentale pour organiser les idées et faire émerger un fil directeur
* Utilise la vidéo en feedback pour améliorer la scénographie.
 |

|  |
| --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve ADAPTEE CCF d’ACROSPORT |
| * Différentes situations de handicap (SDH) peuvent être observées au sein de notre établissement, chacune nécessite une adaptation particulière.
* L’objectif affiché est clair : Eviter toute inaptitude totale et permettre aux élèves en situation de handicap reconnu de bénéficier d’une pratique aménagée et adaptée, facteur d’équilibre, de bien-être et d’inclusion sociale.
* Pour chaque adaptation, le professeur responsable de la classe, en accord avec l’élève, ses parents, le médecin traitant et l’infirmière de l’établissement propose un projet d’enseignement adapté pour l’élève dispensé temporairement ou partiellement.
 |
| * **Cas n°1** : L’élève est apte partiellement et pratique la même activité que ses camarades et est évalué dans les mêmes conditions que ses camarades.
 | * **Cas n°2** : L’élève est apte partiellement et pratique la même activité. Certaines conditions de la pratique sont aménagées afin de lui rendre certaines tâches plus accessibles et en cohérence avec les consignes médicales.
 | * **Cas n°3** : L’élève ne peut pas pratiquer l’activité proposée. Les tâches motrices proposées lui sont inaccessibles.
 |
| **Asthmatique sévère** |  **Obésité Syndrome rotulien** **Dyspraxique Mal-voyant** | **Membres supérieurs ou inférieurs immobilisés** **Fauteuil roulant sans possibilité d’utiliser les membres supérieurs** |
| PROTOCOLE* Principes d’élaboration de l’épreuve communs aux élèves aptes.
* Veiller à la propreté du lieu de pratique / Être attentif à la qualité de l’air pour ces élèves en particulier (brume de sable notamment)
* Ventoline ou autre traitement à disposition obligatoirement
 | PROTOCOLE* Les exercices de musculation seront choisis en fonctions de ses capacités.
* La communication verbale (pour guider l’élève en situation de handicap) pendant l’enchaînement n’est pas pénalisée.
* Supprimer dans certains cas le travail en HIA et privilégier le LIA systhèmatiquement.
* Pour les dyspraxique, tolérance de désynchronisation bras/jambe sans pour autant supprimer les bras facteur d’intensité d’exercice.
 | PROTOCOLE* L’élève est évalué sur les AFL3 uniquement (sauf acteur)
* Le troisième rôle sera évalué sur 10 pts le jour du CCF obligatoirement avec une partie théorique (quizz) et une partie pratique dans la limite de ces capacités physiques.
 |
| AMENAGEMENT* R.A.S
 | AMENAGEMENT (Au choix)* L’espace d’évolution peut être agrandi selon le handicap de l’élève
* Privilégier le travail en LIA
* Pour les dyspraxiques, tolérance de désynchronisation bras/jambe sans pour autant supprimer les bras facteur d’intensité d’exercice.
 | AMENAGEMENT* R.A.S
 |
| * AFL 1 : IDEM / 12 pts
 | * AFL1 / 8 pts (4/4) : Pas d’évaluation sur le critère
 | * AFL1 non évalué
 |
| * AFL2-AFL3 : IDEM / 8 pts
 | * AFL2-AFL3 / 12 pts avec poids relatif dans l’évaluation au choix de l’élève : 4/8 ou 6/6 ou 8/4
* Rôle du juge imposé
 | * AFL2 : non évalué
* AFL3 / 20 pts avec 2 rôles évalués dont deux rôles sur 7,5 pts durant les trois dernières séquences d’enseignement et un rôle « acteur » sur 05 pts le jour du CCF par quizz et démonstrations physiques éventuelles dans la limite des capacités de l’élève.
 |