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

|  |  |
| --- | --- |
| **APSA** | **STEP** |
| **CA5** | **Lycée Schœlcher** |

**Principes d’évaluation**

* L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en observant la séance d’entrainement 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

**Barème et notation**

* L’AFL1 est noté sur 12 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’entrainement
* AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d’entrainement
* 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’élève va apprendre et modifier un enchainement de base ( 3 blocs de chacun 4x8 temps),2 blocks proposés par l’enseignant et un bloc de création proposé par l’élève. .L’enchainement est répété à droite et à gauche, sur un rythme musical BPM compris entre 135 et 145 BPM. L’élève va choisir un mobile en fonction de son projet et réaliser son enchainement au regard du mobile choisi.L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’un thème d’entrainement motivé par le choix d’un projet personnel. L’élève présente l’un des trois mobiles ou thèmes :Mobile1 : « sportif » **Puissance aérobie, effort bref et intense** : 4 séries de 4’ , 1’30 de récupération entre chaque série , intensité cible >85% ; repères 160<FCE<200Mobile2 : « santé » **Capacité aérobie, effort long et soutenu** : durée de l’effort entre 20 à 26 minutes soit 3 séries de 8’ récupération 2’, intensité cible entre 65% et 85% de la FCRMobile3 :  **« endurance fondamentale** » aérobie **: s’engager dans un effort prolongé et modéré** : durée de l’effort entre 25 et 30 minutes ; 2 séries de 14’ ou 3 séries de 9 minutes, récupération entre 4 à 5 minutes, intensité cible entre 50 et 65% de sa FCRCette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et le jour de l’épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l’élève en fonction de ses ressentis et /ou fatigue.Les paramètres liés à la charge de travail(volume, durée, intensité, complexité, récupération etc.…) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail ,temps de récupération et temps d’analyse |
| Éléments à évaluer | Degré d'acquisition 1  | Degré 2  | Degré 3  | Degré 4  |
| Produire/ 8pts | - Sécurité : absence d’échauffement et récupération insuffisante-pose de pied et alignement segmentaire : erreurs permanentes-Tonicité/amplitudes : majoritairement absentesDécalage /tempo : PermanentComplexifications (utilisation des bras, hauteur du step, utilisations de lest, changement de step, changement d’orientation) :Perturbe l’exécution, utilisation inadaptée du matérielContinuité : Arrêt sans reprise, erreurs répétésIntensité cible FC/mobile choisi : non atteint0 à 2 points | -Sécurité : échauffement et récupération inappropriés- pose de pied et alignement segmentaire : Erreurs fréquentes ;- Tonicité/amplitudes :Sur la moitié de l’effortDécalage /tempo :Fréquents ;Complexifications (utilisation des bras, hauteur du step,utilisations de lest, changement de step, changement d’orientation) :1 paramètre choisi ; exécution parfois perturbée Continuité :Arrêt avec reprise ;Intensité cible FC/mobile choisi : partiellement atteint2.5points à 4 points | Sécurité : échauffement et récupération partiels ;pose de pied et alignement segmentaire : Erreurs ponctuelles;Tonicité/amplitudes :Dégradation en fin d’effort ;Décalage /tempo :PonctuelComplexifications (utilisation des bras, hauteur du step,utilisations de lest, changement de step, changement d’orientation) :2 paramètres choisis ; exécution parfois perturbée ;Continuité :Quelques hésitations ;Intensité cible FC/mobile choisi :Atteint5 points à 6 points | Sécurité : échauffement et récupération appropriéspose de pied et alignement segmentaire : Aucune erreurTonicité/amplitudes :PermanentDécalage /tempo :En phase avec le tempoComplexifications (utilisation des bras, hauteur du step,utilisations de lest, changement de step, changement d’orientation) :2 paramètres choisis  et voir plus , exécution sans erreurContinuité :Fluide, mouvement continuIntensité cible FC/mobile choisi : atteint7 à 8 points |
| Analyser/4pts | -Non identification et non nomination des ressentis-Régulations absentes ou incohérentes0 à0,5 point | Identification partielle et/ou ponctuelles des ressenties Régulations inadaptées, au regard des indicateurs relevés1 point à 2 points | Identification des ressentisRelevé de données chiffrées exploitableRégulations des paramètres grâce a des ressentis ou des données chiffrées.2 points à 3 points | Identification fine des ressentis reliée à l’activitéRégulations pertinentes à partir des ressentis sélectionnésAnalyse et projection d’une remediation future en fonction de sa production3 à 4 points |

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

**Utilisation d’un** carnet de suivi d’entraînement

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Carnet d’entrainement** | Concevoir :Choix du thème d’entrainement annoncé uniquementCarnet d’entrainement non rendu | Concevoir :Choix du thème d’entrainement juste annoncé ou argumentation aléatoireCarnet d’entrainement incomplet : il manque des séances | Concevoir :Choix du thème d’entrainement adapté mais peu argumentéCarnet d’entrainement incomplet : présente toutes les séances mais les paramètres choisis ne sont pas explicités | Concevoir :Choix du thème d’entrainement adapté et bien argumentéLe carnet d’entrainement complet et régulièrement renseigné- la forme de pratique choisie- les paramètres modifiés- les ressentis  |
| Analyser :Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler.Aucun choix de paramètres ou des choix incohérents | Analyser :Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler.Paramètres cohérents mais bilan peu développé | Analyser :Croise ponctuellement la charge de travail et les effets pour réguler.Des choix cohérents de paramètres et de bilans complets. | Analyser :Croise régulièrement la charge de travail et les effets pour réguler.Evolution cohérente des choix de paramètres et bilans complets. |

|  |
| --- |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** |
| **AFL2 noté sur 2pts** | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| **AFL2 noté sur 4pts** | 1 | 1.5-2 | 2.5 -3 | 3.5-4 |
| **AFL2 noté sur 6pts** | 1.5 | 2-3 | 3.5-4.5 | 5-6 |

**Repères d’évaluation de l’AFL3 :**« Coopérer pour faire progresser »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| L’élève ne participe pas aux choix des paramètres dans le groupe, il agit seul et pour lui-même, peut interagir de façon dangereuse avec ses partenaires Ressentis exprimés de façon aléatoires | L’élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses camarades des effets obtenusIl collabore au niveau organisationnel avec son partenaire et ou de manière inadaptéeRessentis cités sans lien avec les résultats obtenus | L’élèves est actif dans son groupe, aide à la fluidité en encourageant les autres, bon choix des paramètresLes ressentis sont liés partiellement aux résultats | L’élève est actif dans son groupe justification des choix et des résultats obtenus, l’élève est capable de conseiller son partenaire à partir d’indicateurs pertinents et précis. Ressentis exprimés précisément en lien avec les résultats obtenus  |

|  |
| --- |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** |
| **AFL3 noté sur 2pts** | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| **AFL 3noté sur 4pts** | 1 | 1.5-2 | 2.5 -3 | 3.5-4 |
| **AFL3 noté sur 6pts** | 1.5 | 2-3 | 3.5-4.5 | 5-6 |