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

 APSA : CIRCUIT TRAINING CAP

**AFLP 1et 2 sur 12pts Principes d’évaluation :** L’AFLP1 et 2 s’évaluent le jour du CCF en fonction des différents barèmes

**AFLP1** **« 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 ».**

|  |
| --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve |
| - L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’une séance d’entrainement parmi les propositions de l’enseignant en lien avec un thème motivé par un choix de projet 3 choix de mobile : Entretien de soi/ Affinement /Prise de masse- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entrainement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l’épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l’élève selon des ressentis d’effort attendus et/ou de fatigue.- L’élève propose une séance de 25 min d’entraînement. Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés et définis par l’élève dans une alternance temps de travail, temps de récupération par rapport à son choix de mobile..  |
| Éléments à évaluer | Repères d’évaluation |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| 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/7Pts | L’élève poursuit un thème aléatoire d’entrainement sans mobile apparent. Pas de préparation.• Motricité inefficace ou mal maîtrisée**0 point ------------- 1 point**  | • L’élève s’oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile. • Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance. **1,5 point ------------ 3 points**  | • L’élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d’entrainement. • Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.**3,5 points --------------- 5 points**  | • L’élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème. • Il adopte une motricité sécuritaire au service d’un thème d’entrainement. **5,5 points ---------------- 7 points**  |

**AFLP2 : « Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. »**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome /5Pts | Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante et/ou inadéquate pour permettre un réel 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 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. **4,5 points -------------- 5 points** |

 **Principes d’évaluation : L’AFLP3,4,5,6 s’évaluent au fil des séquences d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve .**

Ils sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFLP).

 Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l’élève en début de cycle, et ne peut plus être modifiée par la suite.

 Les 2AFLP sont choisis par l’enseignant

**AFLP 3** **« Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Il se focalise sur la reproduction d’une méthode unique sans envisager d’autres expérimentations. Séances non adaptées | Il ne tire pas profit de l’expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s’effectue par duplication, sans réflexion.  Séances peu adaptées | Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l’expérience vécue dans diverses méthodes. Séances adaptées | Il varie ses choix de méthodes en fonction de l’expérience qu’il en retire Séances optimisées |

**AFLP4** **« Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Il travaille seul et pour lui-même.  | Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.  | Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés.  | Spontanément, l’élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité.  |

**AFLP5 « S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| 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. Pas de gestion de l’effort | 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.Mauvaise gestion de l’effort  | 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. Gestion de l’effort correcte | 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. Bonne gestion de l’effort |

**AFLP6 « Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Il ne prend pas en compte les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie.  | Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie.  | Il respecte régulièrement les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie.  | Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie. |

La répartition des points des AFLP choisi est de 2,4,6 points (voir tableau ci-dessous).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 |
| Si 2 pts | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Si 4 pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Si 6 pts | 1 | 2 à 2.75 | 3 à 4.75 | 5 à 6 |