**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’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
* 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’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 |
| .Produire un enchainement dans la FC cible, sécurisé et continu de 3 blocs de chacun 4X8 tps dont 2 sont construits par l’enseignant. L’élève choisit 2 paramètres de modification parmi 5 paramètres : pas à coté du Step- utilisation des bras- impulsions pas sautés-lests chevilles ou poignets- hauteur step. Réalisation seul ou en groupe sur un rythme de 135 à 145 BPM selon la durée choisie en fonction du thème d’entrainementThème 1 : Effort bref et intense. 4 séries de 4’- Récupération 4’- BPM 140/145-Intensité cible supérieure à 85%Thème 2 : Effort long et soutenu. 3 séries de 8’- Récupération 4’ max– BPM 135/140- Intensité cible entre 65% et 85%Thème 3 : Effort long et modéré. 2 séries de 14’- Récupération 5’max- BPM 135/140- intensité cible entre 50% et 65%Possibilité d’utiliser un cardio-fréquence-mètre*FC cible= FC repos + FC réserve X % intensité cible**(FC réserve= FC max-FC repos) ( FC max=226-age filles et 220-age garçons)*  |
| Éléments à évaluer | **Degré 1**  | **Degré 2**  | **Degré 3**  | **Degré 4**  |
| Produire **/ 12 pts** | **/5 pts** | **Sécurité** | Absence d’échauffement Pose de pied inapproprié et pas d’alignement segmentaire | Echauffement inappropriéErreurs de pose de pied et d’alignement segmentaire | Echauffement partielDégradation au fil de l’effort | Echauffement adaptéSécurité maintenue tout au long de l’enchainement |
| **Rythme** | Décalages permanents | Nombreux décalages (>5) | Décalages peu nombreux (<5) | Rythme constant |
| **Tonicité/ Amplitude** | Aucune. Enchainement étriqué | En partie (sur certains mouvements) | Dégradée en fin d’effort | Constante |
| **Continuité** | Arrêts fréquents et longs | Arrêts brefs avec recalage | Quelques hésitations | Enchainement fluide |
| **Modifications** | Pas de paramètres choisi | 1 paramètre utilisé | 2 paramètres utilisés avec exécution perturbée | 2 paramètres utilisés sans perturbation de l’exécution |
|  | **0 pt** | **1,5 pts** | **3 pts** | **5 pts** |
| **/ 9 pts** | **FC cible (+/- 10 pulsations)** | Atteinte dans aucune des séries | Atteinte dans la 1ere série | Atteinte sur les 2 1eres séries | Atteinte dans toutes les séries |
|  | **0-1,5 pts** | **2-4 pts** | **4,5- 6 pts** | **6,5-9 pts** |

**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**

**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** |
| **AFL2= 2 Pts****AFL3= 6 Pts** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** |
| **AFL2= 4 Pts****AFL3= 4 Pts** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **AFL2= 6 Pts****AFL3= 2 Pts** | **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |
| **Carnet d’entrainement** | N’est pas rempli | Rempli partiellement | Rempli à chaque séance  | Rempli à chaque séance et fourni les renseignements permettant les régulations nécessaires aux progrès |
| **Conception de l’entrainement** | Choix non adapté au projet et non argumenté | Choix non adapté au projet  | Choix adapté au projet et peu argumenté | Choix adapté au projet et argumenté en fonction des effets personnels recherchés |
| **Analyse des effets recherchés** | Analyse incohérente | Pas de relation entre paramètres choisis et effets recherchés | Relie paramètres choisis et effets recherchés | Régule les paramètres choisis en fonction des effets recherchés |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFL2= 2 Pts****AFL3= 6 Pts** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** |
| **AFL2= 4 Pts****AFL3= 4 Pts** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **AFL2= 6 Pts****AFL3= 2 Pts** | **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |
| **Observer et conseiller pour aider** | Peu attentif à ses camarades. N’intervient pas dans le groupe | Conseils incomplets | Prend des informations nécessaires pour conseiller ses partenairesEst actif dans le groupe | Se montre leader et apporte des critiques constructives  |