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

|  |  |
| --- | --- |
| **APSA** | **FITNESS** |
|  | **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 l’analyse de sa propre prestation

**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 ; participation en tant que choregraphe
* 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 en groupe un enchainement de base ( 4 blocs de chacun 4x8 temps), proposés par l’enseignant et un bloc de création proposé par les élèves du groupe. .L’enchainement est répété à droite et à gauche.Ensuite l’élève va choisir un mobile en fonction de son projet et réaliser son enchainement au regard du mobile choisi(3 BLOCS DE RENFORCEMENT BAS DU CORPS ET 3 BLOCS DE RENFORCEMENT HAUT DU CORPS).  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 deux mobiles ou thèmes :  Mobile1 : « santé » **Capacité aérobie, effort long et soutenu** : 3 series de 7 min recuperation 2 min(intensité lié aux sauts et utilisation des bras)  Mobile2 :  **« endurance fondamentale** » aérobie **: s’engager dans un effort prolongé et modéré** : 3 series de 7 min recup 5 min(peu de sauts)  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 | - PLACEMENT : mauvais placement général  -Tonicité/amplitudes : majoritairement absentes  Décalage /tempo et memorisation  Permanent ; des arrets  Complexifications et varieté choré  N’utilise pas les bras ; pas de changement d’orientation ;gestuelle peu varié  Intensité cible FC/mobile choisi :  non atteint  0 à 2 points  0 à0,5 point | -mauvais placement observable à plusieurs reprises  - Tonicité/amplitudes :  Sur la moitié de l’effort  Décalage /tempo :memorisation  Fréquents ;erreurs repetées  Complexifications et variété  Utilise peu les bras ; quelques changements d’orientation ; gestuelle peu variée  Intensité cible FC/mobile choisi :  partiellement atteint  2.5points à 4 points | Quelques erreurs dans le placement  Tonicité/amplitudes :  Dégradation en fin d’effort ;quelques baisses de régime  Décalage /tempo :memorisation  Ponctuel ; quelques hesitations  Complexifications et varieté (utilisation des bras, changement d’orientation) :  Utilisation des bras recherchée ; changement d’orientation fréquent ; gestuelle variée  Intensité cible FC/mobile choisi :  Atteint  5 points à 6 points | Aucune erreur dans le placement  Tonicité/amplitudes :  Permanent ; dynamique sur tout l’enchainement  Décalage /tempo :memorisation  En phase avec le tempo ; connait l’enchainement  Complexifications et variété(utilisation des bras, changement d’orientation) :  Utilisation bras complexe et originale ;changement d’orientation varié ; dissociation  Intensité cible FC/mobile choisi :  Atteint  7 à 8 points |
| Analyser/4pts | -Non identification et non nomination des ressentis  -Régulations absentes ou incohérentes | Identification partielle et/ou ponctuelles des ressentis  Régulations inadaptées  1 point à 2 points | Identification des ressentis  Régulations des paramètres grâce a des ressentis  2 points à 3 points | Identification fine des ressentis reliée à l’activité  Régulations pertinentes à partir des ressentis sélectionnés  Analyse et projection d’une remediation future en fonction de sa production  3 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 »

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|  | Concevoir :  Choix du thème d’entrainement annoncé uniquement | Concevoir :  Choix du thème d’entrainement juste annoncé ou argumentation aléatoire | Concevoir :  Choix du thème d’entrainement adapté mais peu argumenté | Concevoir :  Choix du thème d’entrainement adapté et bien argumenté |
| 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 | Analyser :  Croise régulièrement la charge de travail et les effets pour réguler.  Evolution cohérente des choix de paramètres |

**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 | L’élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses camarades des effets obtenus  Il collabore au niveau organisationnel avec son partenaire | L’élèves est actif et disponible dans son groupe, aide à la fluidité en encourageant les autres, bon choix des paramètres | L’élève est actif dans son groupe justification des choix et des résultats obtenus, l’élève est capable de conseiller son partenaire  Elève chorégraphe |

LEXIQUE

Fc cible (formule Karvonen) = Fc repos + Fc réserve x % intensité cible\*

Fc repos (prise chez soi au repos total ou en classe en début de cours avec -10 pulsations si Fc mesurée assis, -6 pulsations si couché)

Fc max = 226- âge (filles), 220-âge (garçons)

Fc réserve = Fc max-Fc repos

AFL2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Barème dimensions méthodologiques/AFL2** |  | **Degré 1 : Non atteints** | **Degré 2 : Partiellement atteints** | **Degré 3 : Atteints** | **Degré 4 : Dépassé** |
| **Choix 1/ 4points** |  | 1pt | 2pts | 3pts | 4pts |
| **Choix 2/ 6 points** |  | 1pt | 2pts | 4pts | 6pts |
| **Choix 3/ 2 points** |  | 0.5pt | 1pt | 1.5pts | 2pts |
| **Barème dimensions sociales/AFL3** |  | **Degré 1 : Non atteints** | **Degré 2 : Partiellement atteints** | **Degré 3 : Atteints** | **Degré 4 : Dépassés** |
| **Choix 1 /4pts** |  | **1pt** | **2pts** | **3pts** | **4pts** |
| **Choix 2 /2pts** |  | **0.5pt** | **1pt** | **1.5pts** | **2pts** |
| **Choix 3/6pts** |  | **1pt** | **2pts** | **4pts** | **6pts** |