**EVALUATION BAC PRO - APSA : CIRCUIT TRAINING**

**Champ d’apprentissage n°5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir.**

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**

* **Situation de fin de séquence : notée sur 12 points**, elle porte sur l'évaluation des 2 AFLP suivants :
* **AFLP 1** : 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. 3 mobiles au choix : Entretien de soi/ Affinement /Prise de masse
* **AFLP 2** : 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 parmi les 4 suivants :
* **AFLP 3** : Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix
* **AFLP 4** : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
* **AFLP 5** : S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.
* **AFLP 6** : Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.
* **Modalités de répartition des points**:
* AFLP1 noté sur 7 points.
* AFLP 2 noté sur 5 points.
* Le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus par **l’équipe pédagogique** avant la situation d’évaluation.
* Trois choix sont possibles : **4-4 / 6-2 / 2-6** (voir tableau)
* La répartition choisie doit être annoncée par l’élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d’évaluation.

**Principe d’élaboration de l’épreuve**

|  |
| --- |
| * L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’une méthode choisie parmi des propositions de l’enseignant en lien avec un thème d’entraînement motivé par un choix de projet qui peut être guidé par l'enseignant. * 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 * 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 et temps d’analyse. * L’évaluation de l’AFLP doit être favorisée par l’organisation et la durée de la séance d’évaluation (40 min maxi) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AFLP à évaluer | Repères d’évaluation | | | | |
| Degré 1 | Degré 2 | | Degré 3 | Degré 4 |
| **AFLP 1**  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.  **Noté sur 7 points** | L’élève conçoit une séance d’entrainement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources  Il plaque un projet stéréotypé  **0 pt ----------1 pt** | L’élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail  Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies  **1,5 pt ------------ 3 pts** | | L’élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue.  Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif  **3,5 pts ---------- 5 pts** | L’élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle  Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels  **5,5 pts ---------- 7 pts** |
| **AFLP 2**  Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.  **Note sur 5 points** | Il tente d’appliquer des méthodes sans en comprendre l’intérêt ni les principes  **0 pt ---------- 0.5 pt** | | Il hésite dans le choix des méthodes dont il n’a pas mémorisé les effets ni compris les principes  **1 pt ---------- 2 pts** | Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée  **2,5 pts ---------- 4 pts** | Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu’il sait moduler  **4,5 pts ---------- 5 pts** |
| AFLP à évaluer | Repères d’évaluation | | | | |
| Degré 1 | Degré 2 | | Degré 3 | Degré 4 |
| **AFLP 3**  Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder | L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis  Il prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratique | L’élève identifie à postériori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail  Il prélève occasionnellement les indicateurs d’effort les plus simples | | L’élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème  Il prélève le plus souvent des indicateurs d’effort multiples. | L’élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d’ajuster sa charge de travail à court et moyen termes  Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort |
| **AFLP 4**  Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité | Il agit seul et pour lui-même | Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation | | Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe |
| **AFLP 5**  S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. | Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique | | Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore | Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l’efficience | Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres. |
| **AFLP 6**  Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. | Il porte une attention très relative aux conseils prodigués | | Il connaît quelques conseils | Il retient et applique les principaux conseils | Il témoigne d’un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu’il enrichit par des recherches personnelles |

Lors de la séquence, l’enseignant explicite différents conseils d’entraînement, de diététique, d’hydratation, de récupération, il vérifie tout au long de la séquence que les élèves les ont compris, intégrés et les mettent en œuvre dans leur pratique lors des leçons.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| AFLP | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Si 2 pts | **0.5 pt** | **1 pt** | **1.5 pt** | **2 pts** |
| Si 4 pts | **1 pt** | **2 pts** | **3 pts** | **4 pts** |
| Si 6 pts | **1 pt** | **2 à 2.75 pts** | **3 à 4.75 pts** | **5 à 6 pts** |