*Référentiel examen CCF 2022 – Lycée professionnel LUMINA SOPHIE*

**Champ d’apprentissage 5 (CA5)**

**Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir**

**Activités Physiques et Sportives enseignées: CROSS TRAINING**

Situation d’évaluation de fin de séquence : *AFLP 1 noté sur 7 points et AFLP 2 noté sur 5 points (somme des points AFLP 1 et AFLP 2 :12 points) lors de l’épreuve de fin de séquence*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  2 choix de mobile : 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. | | | | |
| **AFLP évalués** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP1**  Construire et mettre en œuvre un projet d'entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement/7Pts | L’élève conçoit une séance d’entrainement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources. Il n’y a pas de préparation. | 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. | 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. | L’élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle.  Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels. |
| **Note sur 7 points** | 0 à 1 point | 1.5 à 3 points | 3.5 à 5 points | 5.5 à 7 points |
| **AFLP2**  Eprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance | Il tente d’appliquer des méthodes sans en comprendre l’intérêt ni les principes | Il hésite dans le choix des méthodes dont il n’a pas mémorisé les effets ni compris les principes | Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée. | Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu’il sait moduler. |
| **Note sur 5 points** | 0 à 0,5 point | 1 à 2 points | 2.5 à 4 points | 4.5 à 5 points |

Seuls deux AFLP seront retenus pour constituer cette partie de la note sur 8 points : la somme des points des AFLP 5 et AFLP 4 répartis en 4-4, 2-6 ou 6-2 selon le choix de l’élève

L’évaluation est réalisée au cours de la séquence et finalisée lors de l’épreuve de fin de séquence.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalués** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **AFLP3**  Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| 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’efforts 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’efforts multiples. | L’élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d’ajuster sa charge de travail à court et moyen terme.  Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalués** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **AFLP5**  Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires. | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| 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. |