

RÉFÉRENTIEL CAP : Lycée ACAJOU 2 / Champ d'apprentissage 5 : « Réaliser et orienter sa pratique physique afin de développer ses ressources et s'entretenir.

-APSA choisie : **CROSS-TRAINING.**

-L'élève cherche à développer et à entretenir ses capacités physique dans un projet personnel d'entraînement (travail en binôme).

ELABORATION de l'ÉPREUVE: CROSSTRAINING :Réaliser et orienter son activité physique afin de développer ses ressources et s'entretenir.
-Travail en binôme (acteur/coach); L'élève doit présenter sur fiche le contenu de sa séance où doit apparaitre (l'échauffement et les exercices pré-conçus)dans un circuit évolutif qui doit durer entre 15 et 20'.L'élève choisit la répartition des exercices (entre 4 et 8 exercices) exécutés à des niveaux de difficulté différent.

12 pts

Principes d'évaluation :
AFLP 1 = 7 PTS
AFLP 2 = 5 PTS

L'AFLP 1 : Développer et conserver une motricité spécifique à travers les différents(exercices et circuits) en cohérence avec son projet choisi.

L'AFLP 2 : Ajuster sa charge de travail avec ses ressentis afin de progresser dans ses circuits et son projet.

AFLP 4

AFLP 5

8 pts

Répartis au choix= 2/4/6 pts.

L'AFLP 4 : Assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel (travail en binôme avec fiche d'entraînement à renseigner).

L'AFLP 5: S'engager avec une intensité adaptée et persévérer dans l'effort afin de mieux maîtriser son projet.

AFL P1 AFLP 2

12 pts= (7 pts / 5 pts)

▪

AFLP 1: Développer et conserver une motricité spécifique à travers les différents(exercices et circuits) en cohérence avec son thème d'entraînement et le projet choisi.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire et stabiliser 7 pts.	L'élève ne s'investit pas ou peu, ne respecte pas le nombre de répétitions ni le temps d'action impartie ne maîtrise pas les postures ou mouvements +ou-complexes.	L'élève s'investit +ou - sérieusement dans son circuit ,ne respecte pas le nombre de répétitions et ne parvient pas toujours à exécuter correctement les mouvements +ou-complexes.	L'élève s'engage avec une bonne intensité dans son circuit, il termine dans les temps les exercices avec une bonne réalisation des mouvements et contrôle les postures.	L'élève s'engage intensément dans le circuit sans baisser de régime en maîtrisant tous les mouvements et postures.
POINTS	0,5 / 1 / 1,5 pts	2 / 2,5 / 3,5 pts	4 / 4,5 / 5 pts	6 / 6,5 / 7 pts
	AFLP 2 : Ajuster sa charge de travail avec ses ressentis afin de progresser dans ses circuits et son projet.			
POINTS	0,5 / 1 / 1,5 pts	2 / 2,3 / 2,5 pts	3 / 3,5 / 4 pts	4,2 / 4,5 / 5 pts
Gestion du travail/ Ressenti 5 pts.	Pas de corrélation significative entre ses charges de travail et son ressenti; l'investissement insuffisant.	Pas de corrélation significative entre ses charges de travail et son ressenti; Circuit pas bien adapté, l'investissement reste moyen.	Corrélation pertinente entre sa charge de travail et ses ressentis, l'élève régule son intensité selon son aisance dans l'exercice.	Intensité modulée selon le ressenti tout au long du circuit avec un engagement optimal.

		AFLP4 + AFLP 5 = 8 pts		Evaluation au fil de la séquence :	
		. La répartition des points est <u>au choix de l'élève</u> et doit être annoncée obligatoirement avant le début de l'épreuve.			
AFLP4:		AFLP 4: Assurer les rôles sociaux(<i>coach, régulateur, contrôleur</i>) afin de progresser dans son projet en toute sécurité. (travail en binôme avec fiche d'entraînement à renseigner).			
CHOIX RÉPARTITION des POINTS		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		-- Travail en solo, pas d'échanges ni de notes à partager.	-- Investissement inconstant, partage en binôme insuffisant.	-- Assure tous les rôles à tenir . Binôme fonctionnelle .	— Travail en binôme efficace échanges pertinents; tous les rôles sont tenues.
	2 pts	0 - 0,5	0,75 -1	1,25 1,5	1,75 2
	4 pts	0,5 0,8 1,1	1,4 1,7 2	2,3 2,5 2,9	3 3,5 4
	6 pts	0,5 1 1,5	2 2,5 3	3,5 4 4,5	5 5,5 6
AFLP 5:		AFLP 5: « S'engager avec une intensité adaptée et persévérer dans l'effort afin de mieux maîtriser son projet.			
CHOIX RÉPARTITION des POINTS		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		- L'engagement: insuffisant ou disproportionné,, Ne maîtrise pas la charge de travail.	-- L'engagement: inconstant ou excessif, Ne maîtrise pas suffisamment les temps de travail et de repos dans la charge de travail pour espérer les effets attendus.	- L'engagement: est constant. la répartition du travail est équilibrée et adaptée à ses ressources au regard du projet choisi.	- L'engagement: est intense et constant ,proportionné à ses capacités. la répartition du travail est équilibrée et adaptée à ses ressources au regard du projet choisi.
	2 pts	0 - 0,5	0,75 -1	1,25 1,5	1,75 2
	4 pts	0,5 0,8 1,1	1,4 1,7 2	2,3 2,5 2,9	3 3,5 4
	6 pts	0,5 1 1,5	2 2,5 3	3,5 4 4,5	5 5,5 6

