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

|  |  |
| --- | --- |
| **APSA** | **FITNESS** |

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 :

L'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

Situation de fin de séquence : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants.

**Situation de fin de séquence** : notée sur **12 points**, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants :

* Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement.
* Identifier les principes d’une méthode d’entrainement pour les réutiliser dans sa séance.

**Évaluation au fil de la séquence** : notée **sur 8 points**, elle porte sur l’évaluation de 2 AFLP retenus par l’enseignant parmi les 4 suivants.

* Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire

et respiratoire, fatigue générale).

* Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux.
* Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
* Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

**Barème et notation**

* L’AFLP1 ET 2 SONT notés sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)
* Les AFLP3 et 4 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFLP2 = 4 pts /AFLP3 = 4 pts ; AFLP2 = 6 pts /AFLP3 = 2 pts ; AFLP2 = 2 pts /AFLP3 = 6 pts

**Choix possibles pour les élèves**

* AFLP1 ET 2 : choix du mobile d’action, des partenaires, des éléments codifiés dans la composition présentée, et des exercices de musculation sans charge
* AFLP3 et AFLP4 : le poids relatif dans l’évaluation
* AFLP4 : le choix des 2 rôles (Chorégraphe/ coach /acteur)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage** | | | | |
| * Un projet d’enchaînement collectif est présenté sur une fiche-projet type qui comporte le scénario (pas de bases utilisés pour chacun des 3 blocks dont 1 imposé, BPM de la musique support en adéquation avec le mobile choisi en groupe, muscles visés avec exercice choisi correspondant. Pour chaque exercice de musculation choisi, l’élève devra connaitre des variables par exercices pour les rendre plus intenses ou moins intense suivant le ressenti de fin de séance. L’enchaînement est réalisé collectivement avec un support sonore de 30 minutes . Un seul passage autorisé. * Le groupe (3 à 6 élèves de même mobile d’action) présentera : **pour le mobile « remise en forme »** : 2 séquences de10 minutes de fitness constitué de 3 blocks se répétant jusqu’à la fin des 10 minutes + 2 séquences de musculation en « 3X30/30)+ 2 séquences de récupération active/étirement de 2 minutes. **Pour le mobile « amélioration des capacités physique »** : « 3 séquences de 4 minutes de fitness constitué de 3 blocks se répétant jusqu’à la fin des 4 minutes+ 3 séquences de musculation en « 4X30/30)+ 3 séquences de récupération active/ étirement de 2 minutes * **Elément de composition** à intégrer à l’enchainement : * Unisson (tout le groupe effectue un mouvement synchronisé pendant les phases de « fitness »). | | | | |
| **AFLP1 et 2** | Repères d’évaluation | | | |
| Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| S’engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique et énergétique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées. | | | | |
| - Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement. | • L’élève poursuit un thème d’entrainement sans respect du BPM.  • Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques pour produire une motricité efficace : pas ou peu de bras lors de l’enchainement fitness et amplitude limité.  Beaucoup d’erreurs et de perte d’enchainement (mets plus d’un block pour reprendre la chorégraphie. Exercices de musculation inappropriés et pas connus  **0 point --------------------- 1 point** | * Exécution globalement maîtrisée * hésitations, ne maîtrise pas tous les pas, manque d’amplitude, ou de travail de bras mais début d’intensité conforme au mobile choisi. (Respect global des BPM) * Peu de pertes d’enchaînement (moins de 10) rattrapées en moins d’un block. * Exercices de musculation connus mais erreur de réalisation.   **1,5 point ------------------ 3 points** | * Exécution maîtrisée et stabilisée * Coordination, début d’amplitude et de placement de bras régulière Peu de pertes d’enchainement (Moins de 10)r attrapées en 8 temps.   Exercices de musculation connus et parfaitement réalisés,  **3,5 points ------------------ 5 pts** | * Exécution dominée : amplitude et mouvements de Bras + début de passage en HIA (pas sautés) * L’élève se corrige par lui-même en 8 pas, pas plus de 4 pertes d’enchaînement * Les mouvements sont fluides et amples en donnant une fausse impression de facilité (sourire) * Exercices de musculation connus, parfaitement réalisés et connaissance des variables facilitantes ou augmentant l’intensité qui y sont rattachées   **5,5 points -------------------- 7 points** |
| - Identifier les principes d’une méthode d’entrainement pour les réutiliser dans sa séance. | Ne met pas en relation les différents facteurs d’intensité :BPM, amplitude, action de bras lia ou hia  **0 point ----------------0.5 point** | Il met difficilement en relation sa charge de travail et ses ressentis L’engagement reste inégal et superficiel.  **1 point -------------- 2 points** | L’élève utilise au moins un paramètre (bras, amplitude fréquence, charge ou position) pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d’effort ciblées.  **2,5 points ----------- 4 points** | Cohérence des amplitudes, respect du BPM actions de bras en fonction et des effets recherchés ; avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible. (Bras, amplitude, charge, position et HIA)  **4,5 points--------------- 5 points** |

**Repères d’évaluation de l’AFLP 3** « Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Si AFLP 3 = 2 pts**  **Alors AFLP 4 = 6 pts** | | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |
| **Si AFLP 3 = 4 pts**  **Alors AFLP 4 = 4 pts** | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Si AFLP 3 = 6pts**  **Alors AFL4 = 2 pts** | | **1.5** | **3** | **4.5** | **6** |
|  |  | L’engagement est insuffisant ou excessif. L’élève ne connait pas l’intensité de la charge de travail qu’il doit viser ou ne l’atteint pas. | L’engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l’exercice. Le temps d’effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus. | L’engagement de l’élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d’entraînement choisi. | L’engagement de l’élève est continu et visible. Il témoigne d’une persévérance dans la zone d’effort ciblée et d’une bonne connaissance de soi. |
|  | **NON CONCERNE**   * Subit le projet et l’enchaînement * Ne se rappelle pas l’enchaînement * Met la prestation collective de son groupe en péril * Exercices de musculation et/ou réalisation pas adaptés au mobile | **PEU ENGAGE**   * Est hésitant face au regard des spectateurs * Observe, le ou les leaders de son groupe, pour enchaîner les figures. * S’engage prioritairement dans un seul rôle (acteur) * N’est pas toujours synchronisé avec le reste du groupe | **ENGAGE**   * S’engage sans hésiter et enchaîne les figures en étant concentré pour la réussite du projet en laissant penser au spectateurs que c’est facile(sourire) malgré l’intensité choisie | **MEMBRE ACTIF**   * Leader, l’élève impulse la dynamique de son groupe * Replace ses camarades, est attentif placements sur le BPM * Regarde le public régulièrement * La charge d’effort choisie correspond parfaitement à ses capacités. |

**Repères d’évaluation de l’AFLP4** « Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément au moins 2 rôles sociaux (juge, aide, coach, chorégraphe)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Si AFLP 3 = 2 pts**  **Alors AFLP 4 = 6 pts** | | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |
| **Si AFLP 3 = 4 pts**  **Alors AFLP 4 = 4 pts** | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Si AFLP 3 = 6pts**  **Alors AFLP 4 = 2 pts** | | **1.5** | **3** | **4.5** | **6** |
| **Les différents rôles** | **acteur** | * Centré sur sa prestation individuelle, hésitant, peu impliqué pour les autres | * Assure son rôle de façon inconstante e/ou partielle | Cherche à bien se coordonner sur le BPM pour permettre une prestation collective cohérente | Cherche à se coordonner avec ses camarades pour produire des effets scéniques, encourage ses camarades et conseille |
| **coach** | **NON CONCERNE**   * Ne participe pas au jugement de la prestation | **DEBUTANT**   * Capable de donner des corrections de pas ou de réalisation aux camarades du groupe | **CONFIRME**  .Capable de diriger le groupe dans l’action, organisation, décompte des temps et/ou l’annonce des pas. | **EXPERT**  Capable de diriger le groupe dans l’action et de donner des indications d’efficacité et de réalisation dans l’action. |
| **Chorégraphe** | **SANS INTERET**   * Ne participe pas à la création de la chorégraphie | **INDOLENT**   * Subit les choix.   Donne un avis succinct lors de la constitution des blocks | **DEBATTEUR**   * Propose des idées, écoute et participe au débat d’idées * Prend des notes * Commence à utiliser la vidéo dans les séances de travail. | **METTEUR EN SCENE**   * Participe activement à la rédaction de la fiche-projet ou met en place une carte mentale pour organiser les idées et faire émerger un fil directeur * Utilise la vidéo en feedback pour améliorer la scénographie. |