

## 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 : 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.

- Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.
- Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation

**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.

- Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
- Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
- S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

## Modalités

En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

### Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

#### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 5

- 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'entraînement 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.

#### Repères d'évaluation

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4

<p><b>AFLP 1</b> - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.</p> <p><b>Note sur 7 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent.</li> <li>• Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace.</li> </ul> <p><b>0 point ----- 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève s'oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile.</li> <li>• Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.</li> </ul> <p><b>1,5 point----- 3 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement.</li> <li>• Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.</li> </ul> <p><b>3,5 points ----- 5 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème.</li> <li>• Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement.</li> </ul> <p><b>5,5 points ----- 7 points</b></p>
<p><b>AFLP 2</b> - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p> <p><b>Note sur 5 points</b></p>	<p>Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur.</p> <p><b>0 point -----0.5 point</b></p>	<p>Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L'engagement reste inégal et superficiel.</p> <p><b>1 point----- 2 points</b></p>	<p>Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L'élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées.</p> <p><b>2,5 points ----- 4 points</b></p>	<p>En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible.</p> <p><b>4,5 points----- 5 points</b></p>

**Évaluation réalisée au fil de la séquence : 8 points**

Seuls deux AFLP seront retenus pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 3</b> - Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder</p>	<p>Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.</p>	<p>Il ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.</p>	<p>Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.</p>	<p>Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.</p>

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 4</b> - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	Il travaille seul et pour lui-même.	Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.	Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés.	Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité.

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 5</b> - S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	L'engagement est insuffisant ou excessif. L'élève ne connaît 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.

AFLP évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 6</b> - Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Il ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)	Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)	Il respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)	Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)

(1) 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.