# Champ d’Apprentissage 5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir. »

Dans ce champ d’apprentissage, l’élève apprend à s’entrainer 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’entrainement.

# 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 :

* Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement.
* Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.

L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’Apsa support

**Évaluation au fil de la séquence** : notée sur 8 points, elle porte sur l’évaluation de 2 AFLP retenus par l’équipe pédagogique 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.

# Modalités :

L’enseignant de la classe retient le meilleur degré d’acquisition atteint par l’élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l’équipe pédagogique.

Avant l’évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu’il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l’attribution de la moitié des points dévolus à l’AFLP.

# Possibilités :

Trois choix sont possibles :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Choix 1 | Choix 2 | Choix 3 |
| AFLP X | 4 | 6 | 2 |
| AFLP Y | 4 | 2 | 6 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve | | | | |
| - L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’un thème d’entrainement motivé par le choix d’un projet personnel.  - Cette mise en œuvre fait référence à une fiche de séance qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées utile à la conception d’un entrainement. 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, récupération, etc.) sont clairement identifiés sur la fiche, dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d’analyse.  **L’élève doit choisir** un thème d’entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l’expression d’un mobile personnel et doit démontrer qu’il sait s’entrainer pour atteindre les effets qu’il souhaite obtenir sur son organisme:  **Thème 1 :** ***puissance ou force*** musculaire  **Thème 2** : ***tonification***, de renforcement musculaire, d’***endurance de force***  **Thème 3 :** ***volume musculaire***  \*(RM= Répétition Maximale (test sur 1 RM, à réaliser en début de cycle et en milieu de cycle (en début de séance et après l’échauffement))  Lors de l’épreuve, à partir des éléments de son carnet d’entrainement, **le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d’une séance de 45 minutes maximum.**  Cette séance comprend plusieurs séquences dont l’échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.  Le travail concerne **au minimum** **3 groupes musculaires** : 2 sont choisis parmi les bras, jambes, pectoraux, le dos et les épaules en veillant à un bon équilibre (agoniste/antagoniste, bas du corps/haut du corps, …). Les abdominaux (ou gainage) sont imposés (2 exercices obligatoires). **Pour chacun des 2 groupes musculaires, 2 exercices sont présentés, dont un est guidé.** Il pourra être demandé un groupe supplémentaire selon le thème choisi. | | | | |
| Positionnement précis dans le degré. | Repères d’évaluation | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1**  Concevoir et mettre en œuvre un projet  d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement  **7 points** | **Contenu inadapté :**  - Thèmes et paramètres incohérents au regard du projet et des ressources.  - Méconnaissance globale.  - Échauffement et récupérations inadaptés. | **Contenu partiellement adapté :**  - Contenu peu compatible avec le temps imparti. Thème subi et peu justifié.  - L’élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d’entrainement.  - Connaissances approximatives.  - Échauffement et récupération stéréotypés. | **Contenu adapté et pertinent :**  - Contenu cohérent en lien avec un thème justifié et inclus dans un programme établi.  - Équilibre recherché (agoniste/antagoniste, haut/bas…).  - Connaissances correctes et utilisées à bon escient.  - Échauffement et récupération adaptés. | **Contenu optimisé :**  - Contenu et thème personnalisés utilisant les paramètres et méthodes optimaux pour ce type de séance, inclus dans un programme structuré et planifié.  - Équilibre complet visé.  - Connaissances exploitées efficacement.  - Échauffement et récupération personnalisés |
| **0 point 1 point** | **1,5 point 3 points** | **3,5 points 5 points** | **5,5 points 7 points** |
| **AFLP 2**  Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance  **5 points** | Il tente d’appliquer les méthodes sans en comprendre l’intérêt ni les principes  **Intégrité de l’élève menacée.**  De nombreuses erreurs dans la **motricité spécifique** (postures, trajets, respiration…).  **Paramètres** de l’entrainement (intensité, charge, séries, répétitions, récupération, vitesse…) non adaptés aux ressources du candidat ou à son thème d’entraînement.  **Utilisation inadaptée du matériel.**  **0 point 0,5 point** | Il hésite dans le choix des méthodes dont il n’a pas mémorisé les effets ni compris les principes  **Intégrité physique fragilisée.**  Dégradations observables à plusieurs reprises dans la **motricité spécifique.**  Adaptation partielle des **paramètres** aux ressources du candidat ou à son thème d’entraînement.  **Séance** peu continue.  **Engagement** visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation.  **1 point 2 points** | Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée  **Intégrité physique préservée.**  **Motricité spécifique** adaptée et efficace.  Adaptation des **paramètres** aux ressources du candidat ou à son thème d’entraînement.  **Séance** continue, pas de perte de temps.  **Engagement** réel, visible et en sécurité.  **2,5 points 4 points** | Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu’il sait moduler  **Intégrité physique développée.**  **Motricité spécifique** adaptée etmaitriséemême en intensité haute.  Adaptation optimale et personnalisée des **paramètres** et de la **méthode** choisie aux ressources du candidat ou à son thème d’entraînement.  **Séance** rythmée.  **Engagement** optimal.  **4,5 points 5 points** |

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

Seuls les deux AFLP retenus par l’équipe pédagogique sont évalués pour constituer cette partie de la note sur 8 points Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 3 évalué** | Repères d’évaluation | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (ressenti musculaire , fatigue générale). | 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. |
| Cas n°1 2 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 1,25 pts | de 1,5 à 2 pts |
| Cas n°2 4 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 2 pts | de 2,5 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points | De 0 à 0,5 pts | de 0,75 à 1,25 pts | de 1,5 à 3 pts | de 3,25 à 6 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 4 évalué** | Repères d’évaluation | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux. | L’élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.  - Peu ou pas attentif. Peu fiable et peu précis dans son suivi.  - Des erreurs ou des retards dans les parades. Peu ou pas de conseils.  **Élève isolé**  **(souvent absent, ne travaille pas, aucune connaissance, ne se sent pas concerner, il est parfois assisté par les autres élèves)** | Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation  - Indicateurs peu connus et souvent partiels et approximatifs.  - Peut aider ou parer quand on le lui demande. Encourage parfois.  - Doit être sollicité pour travailler en groupe.  **Élève suiveur**  **(très peu de connaissances, il agit en fonction des autres, il se calque sur le travail de son voisin, pas d’autonomie, il essaie de faire)** | Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire  - Fait respecter le projet d’entrainement et ses paramètres en utilisant des indicateurs simples : contrôle, relève, rythme et peut conseiller positivement.  - Pare et sécurise automatiquement  - Travaille à 2 ou 3 de manière autonome.  **Élève acteur**  **(Bon élève, il maitrise toutes les connaissances apportées par le professeur, il est autonome…mais il n’a pas assez de recul sur l’APSA, pas assez d’automatismes pour pouvoir aider les autres, apporter son expérience aux autres élèves)** | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe  - Les informations complètes et pertinentes sont prélevées, sélectionnées et transmises sans délai.  - Tous les rôles sont enchainés de façon judicieuse et efficace (parade, aide, conseil, …).  **Élève moteur**  **(très bon élève, qui rentre complétement dans l’esprit de la CA5 et de l’APSA musculation, il prend plaisir dans l’activité et il maitrise toutes les connaissances liées à cette dernière, son expérience, son autonomie et sa bonne maitrise de l’APSA lui permet de trouver du temps pour aider ses camarades…c’est un élève ressource)** |
| Cas n°1 2 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 1,25 pts | de 1,5 à 2 pts |
| Cas n°2 4 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 2 pts | de 2,5 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points | De 0 à 0,5 pts | de 0,75 à 1,25 pts | de 1,5 à 3 pts | de 3,25 à 6 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 5 évalué** | Repères d’évaluation | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires. | 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. |
| Cas n°1 2 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 1,25 pts | de 1,5 à 2 pts |
| Cas n°2 4 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 2 pts | de 2,5 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points | De 0 à 0,5 pts | de 0,75 à 1,25 pts | de 1,5 à 3 pts | de 3,25 à 6 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 6 évalué** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Intégrer des conseils d’entrainement, 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** |
| Cas n°1 2 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 1,25 pts | de 1,5 à 2 pts |
| Cas n°2 4 points | De 0 à 0,25 pts | de 0,5 à 0,75 pts | de 1 à 2 pts | de 2,5 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points | De 0 à 0,5 pts | de 0,75 à 1,25 pts | de 1,5 à 3 pts | de 3,25 à 6 pts |