

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'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 :

- Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- Éprouver différentes méthodes d'entraînement 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'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
- Intégrer des conseils d'entraînement, 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 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 personnel.
- 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 réglée 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.

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources • Il plaque un projet stéréotypé. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle • Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels.
<p>7 points</p>	<p>←-----→ 0 point ----- 1 point</p>	<p>←-----→ 1,5 point ----- 3 points</p>	<p>←-----→ 3,5 points ----- 5 points</p>	<p>←-----→ 5,5 points ----- 7 points</p>
<p>AFLP 2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il tente d'appliquer des méthodes sans en comprendre l'intérêt ni les principes 	<ul style="list-style-type: none"> • Il hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les effets ni compris les principes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler
<p>5 points</p>	<p>0 point ----- 0,5 point</p>	<p>1 point ----- 2 points</p>	<p>2,5 points ----- 4 points</p>	<p>4,5 points ----- 5 points</p>

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
<p>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)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève identifie à posteriori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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

AFLP 4 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> Il agit seul et pour lui-même 	<ul style="list-style-type: none"> Il accepte d'aider son partenaire sur sollicitation 	<ul style="list-style-type: none"> Il est volontiers actif dans l'aide de la pratique de son partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique 	<ul style="list-style-type: none"> Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore 	<ul style="list-style-type: none"> Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l'efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres.

AFLP 6 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</p>	<ul style="list-style-type: none"> Il porte une attention très relative aux conseils prodigués 	<ul style="list-style-type: none"> Il connaît quelques conseils 	<ul style="list-style-type: none"> Il retient et applique les principaux conseils 	<ul style="list-style-type: none"> Il témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles