

ETABLISSEMENT :

VILLE :

DEPARTEMENT :

A.P.S.A. :

**CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 :**

**« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »**

**CONFORMITÉ DES PROPOSITIONS**

OUI

NON

**PRINCIPES D'ÉVALUATION**

AFL1 évalué le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis.

AFL2 et AFL3 évalués au fil de la séquence et finalisés le jour de l'épreuve

AFL1 et AFL3 : intégrer des espaces et/ou temps de régulation pour offrir la possibilité aux élèves de réguler leur projet d'entraînement.

**BARÈMES ET NOTATION**

AFL1 sur 12 points ; chacun des 2 éléments (produire et analyser) est noté au moins sur 4 points

AFL2 et 3 sur 8 points

Répartition des 8 points au choix de l'élève avant le début de l'épreuve et non modifiable pendant le déroulement de celle-ci (en respectant la répartition suivante : 4-4 / 6-2 / 2-6).

**CHOIX POSSIBLES POUR LES ÉLÈVES**

Possibilités de choix par l'élève : projet d'entraînement, paramètres d'entraînement, modalités d'aide de son ou ses partenaires, et poids relatif dans l'évaluation.

**REPÈRES D'ÉVALUATION DE L'AFL1**

« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, **en faisant des choix** de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

L'élève a le choix d'un thème d'entraînement

Les outils d'évaluation proposés intègrent les éléments liés aux aspects techniques, à la charge de travail, et à l'utilisation d'indicateurs et de ressentis.

Choix par l'élève des paramètres d'entraînement

**REPÈRES D'ÉVALUATION DE L'AFL2**

«S'entraîner, individuellement ou collectivement, **pour** développer ses ressources et s'entretenir **en fonction** des effets recherchés. »

L'utilisation du carnet d'entraînement par l'élève est un des éléments permettant d'évaluer cet AFL.

L'évaluation de cet AFL porte également sur la régulation in situ du projet d'entraînement.

**REPÈRES D'ÉVALUATION DE L'AFL3**

«Coopérer pour faire progresser. »

Les outils d'évaluation proposés pour cet AFL prennent appui sur des traces des conseils prodigués.

**CONFORMITÉ ET PERTINENCE DE L'OUTIL DE CERTIFICATION**

La commission départementale a déclaré l'outil, par rapport au référentiel

conforme

non conforme

La commission académique a déclaré l'outil

pertinent

à consolider

**Motifs :**

## ETUDIER LA PERTINENCE DES PROPOSITIONS

L'ÉPREUVE	L'ÉVALUATION
<p><i>L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement* motivé par le choix d'un projet personnel**.</i></p> <p>Tous les projets personnels et donc tous les thèmes d'entraînement sont recevables (sauf s'ils mettent en cause la sécurité des élèves au regard de leurs ressources).</p>	<p>C'est la capacité de l'élève à concevoir un projet de séquence d'entraînement qui lui est propre, à le mettre en œuvre et à le réguler (au cours du cycle et le jour de l'épreuve, seul ou avec l'aide d'un partenaire) en se référant à une analyse effets / causes qui est évaluée.</p> <p>Il ne doit pas y avoir de valorisation de certains thèmes d'entraînement par rapport à d'autres, ni d'orientation par rapport au public (filles / garçons notamment)</p>
<p>Demander aux élèves <b>une reproduction de séquence</b> (proposée par l'enseignant ou déjà mise en œuvre à l'identique la leçon précédente ; sauf s'il y avait un écart entre le prévu et le réalisé) <b>n'est pas recevable.</b></p>	<p><b>La motricité spécifique</b> est au service de l'efficacité des actions et du respect du thème d'entraînement, pour être efficient en respectant l'intégrité physique.</p> <p><b>La référence à une performance relative, chiffrée, est exclue :</b> elle ne peut être qu'auto référée (c'est-à-dire que l'élève progresse, en intensité et/ou en motricité d'une séance à la suivante) <b>AFL2</b></p>
<p><i>Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi (...). Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.</i></p> <p>Si l'appui sur le carnet d'entraînement permet d'avoir une visibilité sur la stratégie globale de l'élève, exiger une régulation le jour de l'épreuve (ou une projection sur une séquence suivante) est complémentaire.</p> <p>L'élève doit <b>connaître les paramètres</b> influant sur l'intensité de l'effort et sur la motricité et pouvoir <b>en jouer de manière autonome ou avec l'aide d'un coach.</b></p> <p><i>Dans certaines activités, quand la sécurité active n'est pas en jeu, il est envisageable de proposer un tirage au sort de paramètre(s) pour amener l'élève à s'adapter.</i></p>	<p>Ce qui est évalué in fine c'est la <b>continuité des actions</b> et/ou le maintien de leur <b>qualité d'exécution dans le registre d'effort ciblé</b>. En cas de décrochage, de décalage, d'arrêt, de fréquence cardiaque hors de la zone cible, de désorganisations dans l'exécution, l'élève doit chercher à agir sur les causes.</p> <p>Cela ne peut se faire <b>que dans le cadre d'une réflexion sur le prévu et le réalisé</b>, à partir de repères (quantifiables et ressentis) : croiser les indicateurs, <b>mise en relation effets et causes. AFL2 - AFL3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des <b>repères objectifs</b> : continuité des actions motrices sans dégradations liées à la fatigue, FC dans la fourchette liées au thème d'entraînement etc...</li> <li>- Des <b>ressentis</b> : respiratoires, cardiaques (pas de prise directe de la FC), musculaires, motivationnels etc...</li> </ul> <p>Pour une <b>mise en correspondance</b> du bilan des ressentis subjectifs (ex : échelle Borg etc.) avec différentes échelles d'effets objectifs (ex: <u>FC</u> ou posture etc...)</p>
<p>Le protocole doit intégrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Une organisation</b> dédiée aux activités de <b>régulation</b> entre pairs (espace, temps, modalité de communication et de recueil des informations etc...) doit être proposée aux élèves.</li> <li>- <b>Des outils</b> pour avoir la <b>trace</b> des échanges, des conseils réellement proposés pour réguler.</li> </ul>	<p>L'évaluation de l'activité d'un partenaire- coach doit permettre de vérifier si les conseils prodigués sont <b>utilisables, adaptés et pertinents</b> pour l'élève dans la réalisation de son projet d'entraînement***). (<b>AFL3- AFL2</b>)</p> <p>Ex : maintien des allures en course en durée, retour de la FC dans la fourchette, respect amplitude – rythme - trajets moteurs-respiration en musculation et en step, continuité de l'enchaînement en step, ...</p>
<p><i>Précisions terminologiques :</i></p> <p><b>*Thème d'entraînement</b> : est référé à des types d'effort qui sollicitent les filières énergétiques à des degrés divers. Traverse le cycle.</p> <p><b>**Projet personnel</b> : les motivations intrinsèques de l'élève, ce qui le pousse à s'engager. Traverse le cycle.</p> <p><b>***Projet d'entraînement</b> : le projet de la séquence prévue le jour de l'épreuve. Porte sur la leçon.</p> <p><b>Méthode d'entraînement</b> : s'appuient sur des tests (VMA, charge maximale théorique, ...), sur des formes de travail (intermittent, continu, fartlek, régimes de contractions musculaires etc...)</p>	