|  |
| --- |
| Principes d’élaboration de l’épreuve : |
| – 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’entrainement motivé par un choix de projet personnel.– Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d’entrainement 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. | Choix de l’équipe pédagogique : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situation d’évaluation de fin de séquence****notée sur 12 points** | 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** |  |  |  |  |
| **Note sur 7 points** | 0 point \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1 point | 1,5 points \_\_\_\_\_\_\_ 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** |  |  |  |  |
| **Note sur 5 points** | 0 point \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 0,5 point | 1 point \_\_\_\_\_\_\_\_ 2 points | 2,5 points \_\_\_\_\_\_\_ 4 points | 4,5 Points \_\_\_\_\_\_\_ 5 points |

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

Seuls deux AFLP seront retenus par l’équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

**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

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

 **Possibilités :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **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). Eléments à évaluer : |  |  |  |  |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 4 :** Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux.Eléments à évaluer : |  |  |  |  |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 5 :** Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires. Eléments à évaluer : |  |  |  |  |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 6 :** Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. Eléments à évaluer : |  |  |  |  |