

PRÉSENTATION

DÉFINITION DE L'APSA (dans le cadre de la CC5) **Musculation**

- 1 – Mobiliser une masse (poids du corps ou charges extérieures)
- 2 – Préciser les effets recherchés par rapport à un projet personnel
- 3 – Préserver l'intégrité physique.

NIVEAU 1 : 2nde BEP,
Générale et
technologique
avec et sans matériel

COMPÉTENCE ATTENDUE

(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques)

Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition) pour produire des effets attendus en préservant l'intégrité physiques.

OUTIL DE RÉFÉRENCE PERSONNELLE

Début du cycle : Evaluer un niveau de charge ou un niveau de réalisation sur des mouvements-clés.

PRINCIPE d'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE :

Fin de cycle : Evaluer un niveau de charge ou de réalisation sur un ou des mouvements-clés en rapport à un projet commun.

CONNAISSANCES Á ACQUÉRIR SUR LES EFFETS, SUR SOI, DE L'ACTIVITÉ (à déterminer)

PANELS DE SEQUENCES, EN FONCTION DES MOBILES (Intensité, récupération...)

Mobile santé

Avec et sans matériel :

15 – 15 à environ entre 30 et 50% de la charge maximale x 4 sur différents ateliers

Spécifique avec matériel :

60 % de la CMC (Charge maximale concentrique), 15 à 20 répétitions, 3 séries, récupération : 1'30''

- **OUTILS D'AUTO OU CO-EVALUATION FORMATIVE** (par exemple : grilles effets-causes)

Cf.doc Fiche observation

- **OUTILS D'EVALUATION SOMMATIVE**

FORMES DE TRAVAIL (types de tâches, de groupes, architecture du cycle : *planning des thèmes des leçons...*):

Travail par binôme par atelier.