

## 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 : T BEP,**  
1<sup>ère</sup> B Pro, G et Techno.  
avec et sans matériel

**COMPÉTENCE ATTENDUE**  
(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques)  
Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme).

**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...)**  
*Cf. fiche sur les motifs d'agir*

- **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.