

## **CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »**

Course en durée, musculation, yoga, natation en durée, step, yoga

### **Principes d'évaluation**

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation

### **Barème et notation**

- L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFL2 = 4 pts /AFL3 = 4 pts ; AFL2 = 6 pts /AFL3 = 2 pts ; AFL2 = 2 pts /AFL3 = 6 pts

### **Choix possibles pour les élèves**

- AFL1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement
- AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires
- AFL2 et AFL3 : Le 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

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage				
<p>- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.</p> <p>- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi 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.</p> <p>- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.</p> <p>- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.</p>				
Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées Utilisation inadaptée du matériel	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les technique ou les postures Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés
Analyser	Non identification et non nomination des ressentis Régulations absentes ou incohérentes	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés	Identification des ressentis Relevé de données chiffrées exploitables Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées	Identification fine des ressentis reliée à l'activité Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés Régulation différée (l'analyse est source de conception future)

**Repères d'évaluation de l'AFL2** : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Appui possible sur le carnet de suivi d'entraînement

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p>	<p>Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p>	<p>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p>	<p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p>

**Repères d'évaluation de l'AFL3** : « Coopérer pour faire progresser »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</p>