

### APSA : STEP



#### Principes d'élaboration de l'épreuve :

**Choix de l'équipe pédagogique :** L'enseignant de la classe choisit 2 AFLP certificatifs parmi L'AFLP 3/4/5/6 en s'appuyant :

Sur le projet pédagogique, et/ou son projet de classe et et/ou sur un projet inter disciplinaire spécifique à la classe

**Organisation de l'épreuve :** A partir de son carnet d'Entraînement le candidat propose une séance intégrant un échauffement, une séquence avec des séries et des temps de récupération précisés (chorégraphie de 4 Blocs) en indiquant les paramètres retenus pour la charge de travail optimale en fonction du thème d'entraînement annoncé, puis une récupération finale.

Dernière fiche du Carnet d'Entraînement

Rappel des 3 thèmes: Efforts brefs et intenses/ Efforts longs et soutenus / Efforts prolongés et modérés

Groupe de 2 maxi avec chacun son step 1 oxymètre Un affichage écran type chrono Une musique collective BPM 132 groupe A et 135 groupe B en fonction de la classe / 2 périodes de 30mn

Le candidat réalise sa séance complète et relève ses ressentis et se met à disposition d'un partenaire pour aider aux différents relevés (chrono pour les séquences, oxymètre pour la fréquence cardiaque). Lors des dernières leçons, le candidat apporte ses remarques sur les paramètres retenus en fonction du thème d'entraînement du partenaire qui peut être différent du sien (cf 3 thèmes)

L'enseignant porte son attention sur les postures sécuritaires, la tonicité, la fluidité, la coordination et la difficulté de la réalisation. (code fourni pour différencier pas et bras simples et complexes)

Situation d'évaluation de fin de séquence n° 1 notée sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.</b> <b>Déclinaison dans l'APSA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choix et composition des blocs/ quelle charge ?</li> <li>Equilibre gauche droite et qualité des appuis / tonicité et amortis descentes</li> <li>Fluidité et rythme retenu</li> </ul>	Reproduit 2 Blocs proposés par l'enseignant et les réalise à droite puis à gauche sans réflexion sur un mobile avec bras aléatoires  Des arrêts et peu de concordance avec le BPM  Tonicité irrégulière	Choisit un thème d'entraînement pour être avec son groupe affinitaire et reproduit 3 à 4 blocs proposés à l'identique. Pas simples et bras cardios Peu d'arrêts Concordance BPM 130  Tonicité satisfaisante	A partir des propositions de l'enseignant, il y a appropriation de 1 à 2 Blocs prof et transformation des autres en fonction du thème et pour complexifier Pas et bras symétriques Fluidité et BPM 132  Tonicité constante	Articule les différents paramètres pour composer ses blocs et individualiser son enchaînement Pas variés et complexes bras alternés et différentes orientations Fluidité et BPM 132 à 135  Tonicité optimale
<i>Note sur 7pts</i>	de...0.... à .....1..... pts	de...1,5.... à ...3..... pts	de...3,5. à ...5..... pts	de...5,5.... à ...7..... pts
<b>AFLP 2 - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</b> <b>Déclinaison dans l'APSA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relevés systématiques et au moment opportun des ressentis (cf échelle commune pénibilité sur 10) et des fréquences cardiaques avec l'oxymètre</li> <li>Modulation des paramètres de composition des blocs et ou des durées de récupération en fonction des ressentis</li> </ul>	Lit les fréquences cardiaques avec l'oxymètre sans les mettre en lien avec la charge de travail  Réalise une à deux séries avec le temps maxi de récupération proposé	Relie les fourchettes de FC avec le thème d'entraînement Note ses relevés et ceux des autres Réalise plusieurs séries et adapte la charge de travail et les temps de récupération du groupe	Associe les fréquences cardiaques à des ressentis et se fixe sur une échelle de 1 à 10 et note ses relevés  Réalise plusieurs séries et régule en fonction de ses ressources les temps de récupération	Compare et met en lien ses relevés et individualise progressivement sa charge Les FC sont dans les fourchettes attendues Réalise ses séries avec le type de récupération adapté et anticipé et adapte si nécessaire
<i>Note sur 5 pts</i>	de.....0. à 0,5..... pts	de...1.... à .....2..... pts	De 2,5.... à ...4..... pts	de...4,5.... à 5..... pts

**APSA : STEP**



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

Seuls deux AFLP seront retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<b>Repères d'évaluation de l'AFLP3 :</b> Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder <b>Eléments à évaluer :</b> -implication dans les formes de travail -adéquation de la méthode au regard du thème -utilisation et compréhension du carnet d'entraînement (CE)	Reproduit la première méthode suggérée par l'enseignant par sécurité Le cahier d'Entraînement est rempli de façon bâclée	Teste les méthodes proposées de manière stéréotypée Remplit le cahier d'Entraînement par obligation	Suit les conseils de l'enseignant pour son projet à court terme Remplit le cahier d'Entraînement et suit son évolution	Analyse et programme son projet de fin de cycle en fonction de son cahier d'Entraînement et y relève des commentaires et conseils	
<b>Repères d'évaluation de l'AFLP 4 :</b> Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. <b>Eléments à évaluer :</b> -Implication du partenaire (observations, relevés, conseils) -Nature des corrections opérées (paramètres charge durées)	Repère la qualité des appuis d'un partenaire sur le step sur le début de sa réalisation	Repère la qualité de la tonicité sur la durée et aide au relevé des informations	Repère chez un partenaire l'inadéquation de la charge et en discute	Tient compte des conseils et propose des modifications justes des paramètres à ses partenaires	
<b>Repères d'évaluation de l'AFLP 5 :</b> S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès. <b>Eléments à évaluer :</b> -Intensité et continuité de l'effort dans une séance -Sécurité passive et active	Efforts en pointillés Sécurité passive en groupe classe et oubliée si déplacement du step pour travailler en groupe	Efforts de plus en plus continus et freinés surtout par des difficultés de mémorisation. Sécurité passive se dégrade dans la durée	Persévère dans l'effort et contribue à la dynamique du groupe pour évoluer Sécurité passive constante	Constate et se réjouit de ses progrès pour persévérer à plus long terme. Se met dans le rouge pour évoluer Sécurité active efficiente	
<b>Repères d'évaluation de l'AFLP 6 :</b> Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. <b>Eléments à évaluer :</b> -Echauffement (général et spécifique) et récupération en fin de séance (étirements légers) -Son cahier d'Entraînement s'enrichit de notes personnelles sur l'hygiène de vie en utilisant le vocabulaire spécifique au champ d'apprentissage	Fonctionne à partir de clichés et avec fatalisme Termes généraux et vagues. S'hydrate peut-être au retour dans le vestiaire	Ecoute les informations et conseils sans se les approprier, en vue de l'évaluation surtout. Utilise le vocabulaire spécifique pour les blocs S'hydrate en voyant les autres le faire	S'intéresse et suit un projet, avec le vocabulaire spécifique à l'oral et respecte les 3 temps Echauffement Entraînement Récupération et amène notamment sa gourde pour s'hydrater en fin de série	S'interroge et questionne par rapport à son mobile de développement. Et manie le vocabulaire à l'oral et à l'écrit. Complète son cahier d'Entraînement propose une séance suivante Hydratation intégrée	
Répartition des points par degré sur 2 AFLP	CHOIX 1	1	2	3	4
	CHOIX 2	1,5	3	4,5	6
	CHOIX 3	0,5	1	1,5	2