

## Champ d'apprentissage n° 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

### Principes d'évaluation

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

**Situation de fin de séquence** : notée sur **12 points**, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants :

- Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.

L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'Apsa support de l'évaluation.

**Évaluation au fil de la séquence** : notée sur **8 points**, elle porte sur l'évaluation de 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les 4 suivants :

- 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).
- Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

### 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

### Possibilités

Trois choix sont possibles : 4 et 4 ou 6 et 2 ou 2 et 6

**Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points**

**Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 5**

- 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'entraînement motivé par un choix de projet personnel.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement 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

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP1</b></p> <p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p> <p><b>7 points</b></p>	<p>L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources</p> <p>Il plaque un projet stéréotypé</p> <p><b>0 pt ----- 1 pt</b></p>	<p>L'élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail</p> <p>Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies</p> <p><b>1,5 pts ----- 3 pts</b></p>	<p>L'élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue.</p> <p>Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif</p> <p><b>3,5 pts ----- 5 pts</b></p>	<p>L'élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle</p> <p>Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels</p> <p><b>5,5 pts ----- 7 pts</b></p>
<p><b>AFLP2</b></p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p> <p><b>5 points</b></p>	<p>Il tente d'appliquer les méthodes sans en comprendre l'intérêt ni les principes</p> <p><b>0 pt ----- 0,5 pt</b></p>	<p>Il hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les effets ni compris les principes</p> <p><b>1 pt ----- 2 pts</b></p>	<p>Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée</p> <p><b>2,5 pts ----- 4 pts</b></p>	<p>Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler</p> <p><b>4,5 pts ----- 5 pts</b></p>

### 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.

AFLP évalué	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP3</b> 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)	L'élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique	L'élève identifie à posteriori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples	L'élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème). Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples	L'élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes. Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort
AFLP évalué	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP4</b> Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	Il agit seul et pour lui-même	Il accepte d'aider son partenaire sur sollicitation	Il est volontiers actif dans l'aide de la pratique de son partenaire	Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe
AFLP évalué	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP5</b> Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique	Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore	Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l'efficacité	Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres
AFLP évalué	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP6</b> Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	Il porte une attention très relative aux conseils prodigués	Il connaît quelques conseils	Il retient et applique les principaux conseils	Il témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles