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

**APSA support :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage | | | | |
| **Définition de l’épreuve** : *(mise en œuvre par l’élève d’un thème d’entrainement qu’il choisit motivé par un projet personnel, en référence à un carnet de suivi organisant les données individualisées ; la mise en œuvre est préparée (identification des paramètres liés à la charge de travail) en amont et peut être régulée pendant l’épreuve selon les ressentis. L’organisation permet l’alternance des temps de travail, de récupération et d’analyse à gérer par l’élève)* | | | | |
| AFL 1 (12 points) S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu | Repères d’évaluation (en cohérence avec les repères du référentiel national pour le CA5) | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Produire**  **(réalisation motrice le jour de l’épreuve)** | *Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées*  *Usage du matériel inadapté* | *Dégradation à plusieurs reprises (gestuelles, postures, techniques)*  *Incohérence : charge de travail et ressources, effort irrégulier*  *Incohérence : paramètres choisis et thème d’entrainement* | *Gestuelles, postures, techniques efficaces*  *Cohérence : charge de travail et ressources, effort continu*  *Cohérence : paramètres choisis et thème d’entrainement* | *Techniques spécifiques et efficientes pour atteindre des efforts intenses et/ou prolongées*  *Cohérence : charge de travail et ressources, effort optimisé, régulé au cours de l’action*  *Choix individualisés au regard du thème d’entrainement et des effets recherchés* |
| Notes  (4 points minimum) |  |  |  |  |
| **Caractérisation dans l’APSA** |  |  |  |  |
| **Analyser**  **(au cours de l’épreuve)** | *Non identifications des ressentis*  *Régulation absente ou incohérente* | *Identification partielle et/ou ponctuelle, des ressentis*  *Des indices relevés mais des régulations inadaptées* | *Identification des ressentis*  *Relevé de données chiffrées*  *Régulation des paramètres à partir des ressentis* ***ou*** *des données chiffrées* | *Identification fine des ressentis*  *Relevé d’indicateurs chiffrés*  *Régulation pertinente en croisant ressentis* ***et*** *indicateurs chiffrés*  *Analyse pour une conception future* |
| Notes  (4 points minimum) |  |  |  |  |
| **Caractérisation dans l’APSA** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 2** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés  ***Au fil de la séquence, en appui possible sur un carnet de suivi d’entraînement*** | *Choix de l’élève non référencés, potentiellement dangereux*  *L’élève conçoit/copie des séquences de travail inadaptées à ses ressources ou thème d’entrainement choisi* | *Mise en relation incohérente entre indicateurs relevés et effets recherchés*  *L’élève reproduit un projet d’entrainement de façon stéréotypée, avec quelques incohérences* | *Construction de séquences cohérentes à partir de paramètres simples*  *L’élève conçoit avec pertinence son projet d’entrainement* | *Personnalisation et régulations adaptées des paramètres des séquences de travail*  *L’élève conçoit, régule et justifie son projet d’entrainement* |
| **Caractérisation dans l’APSA** |  |  |  |  |
| **AFL3** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Coopérer pour faire progresser | *L’élève agit seul et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires* | *L’élève collabore au niveau organisationnel, ponctuellement et/ou de manière inadaptée* | *L’élève est disponible, réactif, pour observer et aider son partenaire à partir d’indicateurs simples et exploitables* | *L’élève est capable de conseiller un partenaire à partir d’indicateurs précis et pertinents (mise en relation entre données et l’observé)* |
| **Caractérisation dans l’APSA**  ***3 Rôles à définir pour l’APSA, l’élève en choisit 2 pour l’évaluation*** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| AFL2 + AFL3 / 8 points  Répartition au choix de l’élève | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| /4pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| /2pts | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| /6pts | 1,5 | 2,5 | 4,5 | 6 |