

Type d'établissement	LYCEE PROFESSIONNEL	Nom de l'établissement	LOUIS BLERIOT	N° RNE	0130033R
----------------------	------------------------	---------------------------	---------------	--------	----------

N° Département	13	Ville	MARIGNANE	Réseau	LA NERTHE
----------------	----	-------	-----------	--------	-----------

Ces éléments d'identité vous seront demandés lors du dépôt de la fiche certificative d'activité

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.

APSA support : **MUSCULATION**

Principe d'élaboration de l'épreuve

(description la plus explicite possible pour une compréhension optimale par tout lecteur).

Situation d'évaluation de fin de séquence :

L'élève devra réaliser avec un partenaire une séance complète de musculation de 45 minutes (échauffement, travail sur 4 postes minimum, étirements) en mobilisant 3 groupes musculaires différents (tronc, bras, jambes), en respectant les paramètres imposés par le thème d'entraînement qu'il aura choisi. Il devra utiliser ses ressentis afin d'adapter sa charge de travail (poids et/ou répétitions et de créer une réelle fatigue musculaire). Il devra construire un projet d'entraînement au regard d'un mobile personnel choisi et en utilisant des méthodes d'entraînement adaptées.

3 thèmes aux choix : Rechercher un gain de tonification/ Rechercher un gain de volume musculaire/ Rechercher un gain de puissance musculaire

Évaluation au fil de la séquence :

Toujours par binôme / Plusieurs postes par séances (possibilité d'utiliser des circuits training) / 3 groupes musculaires obligatoires / paramètres imposés (fourchette du nombre de série, temps de récupération, fourchette de répétitions, vitesse de mouvement) / certains paramètres peuvent être modifiés par l'élève (poids, répétitions, séries) / utilisation des ressentis / fiche d'entraînement (carnet de suivi)

AFLP 3 : Prise en compte des ressentis pour réguler sa séance

AFLP 4 : Rôles sociaux (observateur, pareur), Projet d'entraînement

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

NOM :

AFLP 1	« Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. »	AFLP 1 décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Construire un projet d'entraînement (échauffement, séries, répétitions, charge de travail) qui respecte son mobile personnel et donc le choix de son thème d'entraînement (tonification, puissance ou volume)	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
7 points	Choisit au hasard ses charges de travail, ses séries et ses répétitions	Construit une séance d'entraînement cohérente au regard d'un thème imposé par l'enseignant (ex : renforcement musculaire)	Construit un projet d'entraînement cohérent au regard d'un thème d'entraînement choisi pour répondre à un mobil personnel , connaissance de quelques muscles	Construit, met en œuvre un projet d'entraînement qui répond parfaitement à un mobile personnalisé. Les choix son argumentés. Connaît tous les muscles sollicités.
	0 point----- 1 point	1,5 point----- 3 points	3,5 points-----5 points	5,5 points ----- 7 points

AFLP 2	« Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance »	AFLP 2 décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Connaître les différentes de méthode d'entraînement et savoir correctement les utiliser durant sa séance	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
5 points	Ne connaît pas de méthode d'entraînement, choisit au hasard sa séance	Connait au moins une méthode d'entraînement commune au trois thèmes (ex : Pyramide)	Connaît au moins une méthode d'entraînement par thème d'entraînement (ex : pyramide inversée commune aux trois, méthode bulgare pour la puissance et méthode de la super série pour le volume) et sait l'utiliser durant sa séance	Connaît toutes les méthodes d'entraînements abordées et sait quelle méthode appliquée en fonction du thème travaillé.
	0 point-----0,5 point	1 point ----- 2 points	2,5 points -----4 points	4,5 points----- 5 points

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

NOM :

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. 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 : 4/4, 2/6 ou 6/2. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP. (Conseil : Pour une notation sur 2 points appliquer un coefficient de 0,5, pour une note sur 6 points appliquer un coefficient de 1,5. Coefficient au choix de l'élève).

AFLP n° 3	« Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs d'efforts (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) »	AFLP décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Prendre en compte ses ressentis (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire) pour réguler sa charge de travail (poids ou nombre de répétitions) de manière autonome et en faire un bilan réfléchi	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Prise en compte des ressentis pour réguler sa séance	Fait varier sa charge de travail en fonction de sa fatigue mais n'exprime pas ses ressentis	Fait varier sa charge de travail en fonction de ressentis simples (trop facile, difficile, non réalisé) mais manque de précisions dans la régulation	Utilise des ressentis plus précis (fréquence cardiaque, fatigue musculaire, respiratoire) pour faire varier sa charge de travail entre chaque série (poids et/ou nombre de répétitions)	Utilise ses ressentis pour faire varier sa charge de travail entre chaque série mais aussi pour faire un bilan réfléchi et programmer une future séance d'entraînement.
Notation : entourez le coeff : 0.5 ou 1 ou 1.5	1	2	3	4
AFLP n°4	« Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux »	AFLP décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Remplir les différents rôles sociaux avec son partenaire (observateur/pareur) pour aider à la réalisation du projet d'entraînement .	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôles sociaux Projet d'entraînement	Accepte de partager la salle avec les autres et un poste avec son partenaire	Aide son partenaire dans le réglage des machines, alternance des rôles respectée (pratiquant/pareur) mais pas toujours chronométré	Alterne les rôles à l'aide d'un chrono, aide son partenaire (observateur) dans la construction de sa motricité spécifique (placement, respiration, gestes)	Alterne les rôles et aide son partenaire dans la construction de sa motricité spécifique mais aussi dans la régulation de son projet d'entraînement (rôle de coach abordé)
Notation : entourez le coeff : 1.5 ou 1 ou 0.5	1	2	3	4

Joindre si possible les outils de recueils de données.