

Type d'établissement	LYCEE PROFESSIONNEL	Nom de l'établissement	LOUIS BLERIOT	N° RNE	010033R
----------------------	---------------------	------------------------	---------------	--------	---------

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

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 (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 (nombre de série, temps de récupération, nombre de répétitions, vitesse de mouvement). Il devra utiliser ses ressentis psychologiques afin d'adapter sa charge de travail (poids et/ou répétitions et de créer une réelle fatigue 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 4 : Chronométrateur, Pareur, Observateur

AFLP 5 : Connaissance des charges de travail selon les postes

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

NOM :

AFLP 1	« 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. »	AFLP 1 décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : -Intégrer les placements , les postures, les gestes et le placement de la respiration -Respecter des paramètres d'entraînement imposés par l'enseignant pour choisir un thème en fin de séquence			
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4		
7 points	-Postures et geste approximatifs qui demande une régulation permanente de la part de l'enseignant -Respecte quelques paramètres d'un thème imposé par l'enseignant (vitesse des mouvements et récupération mal maîtrisées)	-Postures et gestes corrects après démonstration de l'enseignant, respiration aléatoire -Respecte tous les paramètres d'un thème d'entraînement imposé par l'enseignant	-Postures et gestes maîtrisés avec une dégradation en fin de série, respiration bien placée de temps en temps -Choisit un thème d'entraînement en fin de séquence (et respecte ses paramètres) mais ne les a pas tous testés	-Postures et gestes stabilisés et bon placement de la respiration -Choisit un thème en fin de séquence (et respecte ses paramètres) après les avoir tous testés		
	0 point -----1 point	1,5 point ----- 3 points	3,5 points ----- 5 points	5,5 points ----- 7 points		

AFLP 2	« Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. »	AFLP 2 décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Prendre en compte ses ressentis pour réguler sa charge de travail (poids ou nombre de répétitions) de manière autonome			
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4		
5 points	Exprime ses ressentis de façon maladroite et ne régule pas sa charge (ou de manière inadaptée au regard des ressentis exprimés)	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 ses ressentis mais manque de précisions dans la régulation	Utilise ses ressentis pour faire varier sa charge de travail entre chaque série (poids et/ou nombre de répétitions)		
	0 ----- 0,5 pt-	1 pt ----- 2 pts	2,5 pts ----- 4 pts	4,5 pts ----- 5 pts		

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° 4	« Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. »	AFLP décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Partager la salle avec ses camarades, respecter l'alternance des rôles avec son partenaire (pratiquant / observateur/pareur) et aider à stabiliser une motricité spécifique (placement, posture, geste, respiration)	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Chronométréur Pareur Observateur	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 respecter mais pas chronométré	Alterne les rôles à l'aide d'un chrono (pratiquant / pareur / observateur), aide son partenaire dans la retranscription de sa séance	Alterne les rôles à l'aide d'un chrono, aide son partenaire dans la construction de sa motricité spécifique (placement, respiration, gestes)
Notation : entourez le coeff : 0.5 ou 1 ou 1.5	1	2	3	4

AFLP n° 5	« S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.. »	AFLP décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : Identifier ses charges de travail sur au moins 4 postes afin d'être en mesure de créer de la fatigue musculaire dans chaque série de travail	
Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Connaissance des charges de travail selon les postes	Choisit au hasard ses charges de travail et s'engage trop intensément ou trop faiblement	Connait ses charges de travail sur max 2 postes et engagement sous - maximal	Connait ses charges de travail sur 4 postes mais engagement parfois sous maximal	Connait et utilise des charges de travail adapté au moins sur 4 postes et les fait évoluer
Notation : entourez le coeff : 1.5 ou 1 ou 0.5	1	2	3	4

Joindre si possible les outils de recueil de données.