

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

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. → 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. → Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

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.

- Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
- Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
- S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

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

Nom établissement      Jean Moulin 08500 Revin

*Référentiel CAP*

## 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 qui peut être guidé par l'enseignant. - 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.

Aussi, l'élève devra présenter une séquence d'entraînement d'environ 1heure rattaché à un thème (tonification, volume ou puissance) comprenant des exercices permettant de développer au moins quatre groupes musculaires différents.

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 1</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.</p> <p><b>Note sur 7 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent.</li> <li>• Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace.</li> </ul> <p>Nombre de séries ou répétitions aléatoire. Le rythme d'exécution ne correspond pas forcément au thème choisi, le placement est approximatif. Respiration inadaptée.</p> <p><b>0 point ----- 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève s'oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile.</li> <li>• Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance</li> </ul> <p>Placement correct au début du mouvement suivi d'une dégradation pendant l'exécution. Respiration aléatoire.</p> <p><b>1,5 point ----- 3 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement.</li> <li>• Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.</li> </ul> <p>Placement et exécution adapté et sécuritaire. Rythme et respiration partiellement maîtrisés</p> <p><b>3,5 points ----- 5 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème.</li> <li>• Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement.</li> </ul> <p>Respect du nombre de série, répétitions, rythme d'exécution et temps de récupération en fonction du thème choisi. La respiration, l'exécution sont placées et contrôlées.</p> <p><b>5,5 points ----- 7 points</b></p>

<p><b>AFLP 2</b> - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p>	<p>Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur. La charge est souvent trop lourde ou trop légère.</p>	<p>Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L'engagement reste inégal et superficiel. Dégradation avec la fatigue sans adaptation de la charge.</p>	<p>Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L'élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées.</p>	<p>En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible.</p>
<p><b>Note sur 5 points</b></p>	<p><b>0 point ----- 0.5 point</b></p>	<p><b>1 point ----- 2 points</b></p>	<p><b>2,5 points ----- 4 points</b></p>	<p><b>4,5 points ----- 5 points</b></p>

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

Seuls deux AFLP seront retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note

AFLP évaluée	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 3</b> - Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	<p>1 à 1.75 si /6 0.5 à 0.75 si /4 0 si /2</p> <p>Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.</p>	<p>2 à 2.75 si /6 1 à 1.75 si /4 0.5 si /2</p> <p>Il ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.</p>	<p>3 à 4 si /6 2 à 3 si /4 0.75 à 1.25 si /2</p> <p>Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.</p>	<p>5 à 6 si /6 3.25 à 4 si /4 1.5 à 2 si /2</p> <p>Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.</p>

AFLP évaluée	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 4</b> - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	<p>1 à 1.75 si /6 0.5 à 0.75 si /4 0 si /2</p> <p>Il travaille seul et pour lui-même.</p>	<p>2 à 2.75 si /6 1 à 1.75 si /4 0.5 si /2</p> <p>Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.</p>	<p>3 à 4 si /6 2 à 3 si /4 0.75 à 1.25 si /2</p> <p>Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés.</p>	<p>5 à 6 si /6 3.25 à 4 si /4 1.5 à 2 si /2</p> <p>Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité.</p>

Nom établissement    Jean Moulin 08500 Revin  
*Référentiel CAP*