

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

APSA : Step

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

Principe d'élaboration de l'épreuve

Créer un enchaînement + ou - complexe de 4 ou 5 blocs à partir de trois blocs proposés par l'enseignant en vue de atteindre une **fréquence cardiaque cible** (FC cible) *, associée à **un thème d'entraînement** choisi. La FC cible se calcule au regard de la formule de Karvonen*. **Un écart de +/- 10 pulsations par minute est toléré.** Cet enchaînement est réalisé collectivement (groupe de 2 à 6). Il est répété en boucle, à droite puis à gauche, sur un rythme musical imposé **compris entre 135 et 145 BPM**, sur des durées d'effort dépendant du **thème d'entraînement** choisi.

L'élève complète **un carnet d'entraînement** visant à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets produits sur soi en particulier au regard des modulations de la **fréquence cardiaque**, des différents **ressentis** (musculaires, articulaires, respiratoires et psychologiques). Il précise l'atteinte ou non de sa FC cible et les raisons associées. Le CE est un outil renseigné au cours du cycle. Le jour de l'épreuve l'élève peut analyser son effort avec l'appui du CE.

- Thème 1** : Puissance aérobie « effort bref et intense » 145 BPM. 3 séquences de 3 fois 2'30'' (recup. 1' et 2'' entre les séquences), intensité cible*90%
- Thème 2** : Capacité aérobie « effort long et soutenu » 135 BPM. 3 séries de 8', Intensité cible*75% à 80%

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire 8 points	FC dans la fourchette cible dans 1 des séries. Décalages : permanents Tonicité, amplitude : majoritairement absentes Complexification : perturbe l'exécution Continuité : arrêt sans reprise 0 à 2 points	FC dans la fourchette cible dans 2 des séries. Décalages : fréquents Tonicité, amplitude : sur la moitié de l'effort Complexification : blocs basiques. Exécution parfois perturbée Continuité : arrêt avec reprise 3 à 4 points	FC dans la fourchette dans 3 ou 4 séries. Décalages : ponctuels Tonicité, amplitude : dégradation en fin d'effort Complexification : blocs complexes Exécution parfois perturbée Continuité : quelques hésitations 5 à 6 points	FC dans la fourchette cible à la fin de chaque série. Décalages : aucun/dans le tempo Tonicité, amplitude : permanentes Complexification : blocs complexes. Exécution maîtrisée Continuité : fluidité 7 à 8 points

Analyser 4 points	Pas d'analyse de résultats, description de la tâche	Constate les résultats obtenus sans les justifier	Justification globale des obtenus en s'appuyant sur les éléments de compétences	Justification des choix et des résultats obtenus
	Ressentis exprimés de façon aléatoire	Ressentis cités sans lien avec les résultats obtenus	Ressentis sont reliés partiellement aux résultats	Ressentis exprimés précisément en lien avec les résultats obtenus
	1 point	2 points	3 points	4 points

Repères d'évaluation de l'AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »

Appui sur le carnet de suivi d'entraînement

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
CE non rendu	CE incomplet : - il manque des séances.	CE Incomplet : présente toutes les séances mais : - les paramètres choisis ne sont pas explicités	CE complet et régulièrement renseigné - la forme de pratique choisie - les paramètres modifiés - les ressentis
Peu d'investissement de l'élève	Investissement de l'élève irrégulier	Investissement de l'élève dans la majorité des séances	Investissement de l'élève dans l'ensemble des séances

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser. »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève ne participe pas au choix de paramètres dans le groupe	L'élève est actif dans son groupe	L'élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses pairs des effets obtenus	L'élève est moteur dans son groupe

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves).

Points choisis AFL2 / AL3	Degré 1	Degré 1	Degré 1	Degré 1
/4 points	1	2	3	4
/2 points	0.5	1	1.5	2
/6 points	1.5	2.5	4.5	6