Référentiel Certificat d’Aptitude Professionnelle

**Champ d’apprentissage n° 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir**

**APSA : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nationale 󠄀 Académique 󠄀Établissement**

***Établissement :*** C***ommune : RNE*** :

|  |
| --- |
| Principes d’élaboration de l’épreuve : |
| Dans ce champs d’apprentissage, l’élève apprend à s’entrainer 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.   * L’épreuve engage le candidat dans la mise en oeuvre 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 oeuvre fait référence à un carnet d'entrainement 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. |
| **Choix de l’équipe pédagogique :** |

**Situation d’évaluation de fin de séquence n° 1 : notée sur 12 points**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **/12 points** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **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.** |  |  |  |  |
| ***AFLP1 notée sur 7 pts*** | **de 0 à 1 pt** | **de 1.5 à 3 pts** | **de 3.5 à 5 pts** | **de 5.5 à 7 pts** |
| **AFLP 2 - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.** |  |  |  |  |
| ***AFLP2 notée sur 5 pts*** | de 0 à 0.5 pt | de1 à 2 pts | de 2.5 à 4 pts | de 4.5 à 5 pts |

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

Seuls **deux AFLP** seront retenus par l’enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d’évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l’élève au cours de la séquence, avant la situation d’évaluation.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Degré 1 | | | Degré 2 | | | Degré 3 | | | Degré 4 | | |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 3** :  Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **2 pts** | **4 pts** | **6 pts** | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 4 :**  Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **2 pts** | **4 pts** | **6 pts** | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 5 :**  S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **2 pts** | **4 pts** | **6 pts** | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 6 :**  Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **2 pts** | **4 pts** | **6 pts** | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 2 pts | 4 pts | 6 pts |