|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Etablissement :  Ville :  RNE :  | Référentiel Bac Professionnel |

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

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

|  |
| --- |
| **Principes d’élaboration de l’épreuve :** |
| - L’épreuve engage lecandidat dans la mise enœuvre d’une méthode choisie parmi des propositions de l’enseignant en lien avec un thème d’entrainement motivé par un choix de projet personnel. - Cette mise en œuvre 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 : notée sur 12 points**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **/12 points** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1** **Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à 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** **Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance** |  |  |  |  |
| ***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. Le passage du degré2 au degré 3 permet l’attribution de la moitié des points dévolus à l’AFLP

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Repères d’évaluation de l’AFLP 3** :Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour regular sa charge de travail en function d’indicateurs de l’effor t(fréquencecardiaque,ressentimusculaireetrespiratoire,fatiguegénérale) |  |  |  |  |
| **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 :** Agir avec et pour les autres en vue de la realization du projet d’entrainement en Assurant spontanément les rôles sociaux |  |  |  |  |
| **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 :** Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires. |  |  |  |  |
| **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 |