

 <p>ACADÉMIE DE BESANÇON <i>Liberté Espoir Fraternité</i></p>	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 : **STEP (exemple)** Nationale Académique Établissement

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Le jour de l'épreuve, le candidat réalise puis analyse une séquence d'entraînement conçue en amont.

- La conception de la séquence d'entraînement

Sur un carnet d'entraînement, le candidat présente sa séquence d'entraînement, en lien avec son projet personnel d'entraînement, et basé sur des données recueillies tout au long du cycle.

Cette conception explique un choix de thème d'entraînement, et de paramètres liés à la charge de travail (hauteur du step, utilisation des bras à hauteur d'épaules, nombre de séries, paramètres d'intensité, fréquence cardiaque, formule de Karvonen...)

- La réalisation d'une séquence d'entraînement

Le candidat exécute la séquence préparée en enchainant des séries composées de périodes d'activité pendant lesquelles il enchaîne en boucle 4 blocs (dont 3 auront été construits par l'enseignant), et des périodes de récupérations.

L'épreuve peut être présentée individuellement ou collectivement, mais, l'évaluation est individuelle.

En cours de séquence, le candidat peut modifier les paramètres liés à la charge de travail, pour ajuster sa production à l'objectif choisit.

- L'analyse de la séquence présentée

Après l'épreuve, le candidat, analyse explique, éventuellement régule sa préparation pour le futur à partir des ressentis lors de sa prestation.

FCE (fréquence cardiaque d'entraînement : FC Repos+ (FC Réserve x % d'intensité) = Karvonen

FC Repos : utilisation de cardio-fréquencemètre

FC Maxi : 220-âge pour les garçons / 226- âge pour les filles

FC de Réserve : FC Max-FC Repos

Objectif 1 : INTENSITÉ : Intensité de travail entre 70 et 85%. Au moins 3 séries. Récupération : 4mn maxi. Durée de l'épreuve 20 à 26mn. Support musical 130 à 140 bpm. **Effort long et soutenu.**

Objectif 2 : REMISE EN FORME / BIEN ÊTRE : Intensité de travail 50 à 65%. 2 ou 4 séries. Récupération : 5mn maxi. Durée de l'épreuve 25 à 30 mn. Support musical 130 à 140 bpm. **Effort long et modéré.**

AFLP 1 et 2 sont évaluées le jour de l'épreuve.

AFLP 3 et 4 sont évaluées lors des deux séances qui précèdent l'évaluation finale.

Choix de l'équipe pédagogique :

Situation d'évaluation de fin de séquence : notée sur 12 points

<u>/12 points</u>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 1</p> <p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<p>L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources</p> <p>Il plaque un projet stéréotypé.</p> <p>Les blocs sont improvisés le jour de l'épreuve</p>	<p>L'élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/ thème /charge de travail.</p> <p>Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchis</p> <p>Les blocs sont peu maîtrisés et souvent source d'erreurs</p>	<p>L'élève exprime une cohérence entre son mobile son thème et la charge de travail prévue.</p> <p>Il organise les différents temps de sa séance pour obtenir un engagement effectif.</p> <p>Les blocs attendus sont connus et réalisés sans erreurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève justifie de façon pertinente le lien entre son mobile personnel et son choix de thème/ objectif. • Il adopte une motricité sécuritaire et adaptable au service d'un thème/objectif d'entraînement. <p>Les blocs attendus sont réalisés et modulés pour répondre à la charge de travail attendues</p>
<i>AFLP1 notée sur 7 pts</i>	de 0 à 1 pt	de 1.5 à 3 pts	de 3.5 à 5 pts	de 5.5 à 7 pts
<p>AFLP 2</p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	<p>Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations, le choix est inadapté aux ressources du candidat.</p>	<p>Il ne tire pas profit de l'expérimentation des différentes méthodes proposées.</p> <p>La réalisation est une application sans réflexion et sans s'approprier les principes de la méthode testée.</p>	<p>Le candidat fait un choix en fonction de l'expérience vécue.</p> <p>Les principes sont bien identifiés et réutilisés avec logique dans la présentation.</p>	<p>Le candidat base son choix de méthode sur une analyse pertinente de ses ressources et ses besoins, en lien avec les principes des méthodes testées.</p>
<i>AFLP2 notée sur 5 pts</i>	de 0 à 0.5 pt	de 1 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 degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP

			Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
<p>Repères d'évaluation de l'AFLP 3 :</p> <p>Systematiser un retour reflexif sur sa pratique pour reguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs d'effort (frequence cardiaque,ressenti musculaire et respiratoire,fatigue generale)</p>			<p>Le carnet d'entrainement est inexistant ou completement inadapte.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement n'est pas defini.</p>			<p>Le carnet d'entrainement est constitue avec des donnees individuelles incompletes.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement est vaguement defini, mais n'est pas coherent avec l'objectif a atteindre</p>			<p>Le carnet d'entrainement est logiquement constitue avec les donnees individuelles.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement est defini mais il manque de precision.</p>			<p>Le carnet d'entrainement est detaille et renseigne avec precision.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement est defini et argumente avec pertinence.</p>		
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
<p>Repères d'évaluation de l'AFLP 4 :</p> <p>Agir avec et pour les autres en vue de la realisation du projet d'entrainement en Assurant spontanement les roles sociaux</p>			<p>Le candidat peine a aider son partenaire a verbaliser ses ressentis, car il connait peu les domaines des ressentis.</p> <p>Les roles sociaux ne sont pas assumes ou delaisés.</p>			<p>Aide son partenaire a verbaliser quelques ressentis mais de façon irreguliere.</p> <p>Les conseils distilles restent globaux et inadaptes.</p>			<p>Aide son partenaire a verbaliser ses ressentis mais a du mal faire le lien avec les parametres choisis.</p> <p>Conseille son partenaire pour la conception de sa seance, mais ne perçoit pas la necessite de la regulation.</p>			<p>Aide son partenaire a faire des liens entre ses ressentis et les parametres choisis.</p> <p>Conseille son partenaire pour la conception et la regulation de la seance.</p>		
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
<p>Repères d'évaluation de l'AFLP 5 :</p> <p>Construire une motricite controlee pour evoluer dans des conditions securitaires.</p>														
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
<p>Repères d'évaluation de l'AFLP 6 :</p> <p>Integrer des conseils d'entrainement, de dietetique, d'hygiene de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnee.</p>														
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