

 <p>ACADÉMIE DE BESANÇON <i>Liberté Espoir Progrès</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 enchaînant 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 réflexif sur sa pratique pour reguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs d'effort (fréquence cardiaque,ressenti musculaire et respiratoire,fatigue générale)</p>			<p>Le carnet d'entrainement est inexistant ou complètement inadapté.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement n'est pas défini.</p>			<p>Le carnet d'entrainement est constitué avec des données individuelles incompletes.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement est vaguement défini, mais n'est pas cohérent avec l'objectif à atteindre</p>			<p>Le carnet d'entrainement est logiquement constitué avec les données individuelles.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement est défini mais il manque de précision.</p>			<p>Le carnet d'entrainement est détaillé et renseigné avec precision.</p> <p>Le projet personnel d'entrainement est défini et argumenté 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 spontanément les rôles sociaux</p>			<p>Le candidat peine à aider son partenaire à verbaliser ses ressentis, car il connait peu les domaines des ressentis.</p> <p>Les rôles sociaux ne sont pas assumés ou délaissés.</p>			<p>Aide son partenaire à verbaliser quelques ressentis mais de façon irrégulière.</p> <p>Les conseils distillés restent globaux et inadaptés.</p>			<p>Aide son partenaire à verbaliser ses ressentis mais a du mal faire le lien avec les paramètres choisis.</p> <p>Conseille son partenaire pour la conception de sa séance, mais ne perçoit pas la nécessité de la régulation.</p>			<p>Aide son partenaire à faire des liens entre ses ressentis et les paramètres choisis.</p> <p>Conseille son partenaire pour la conception et la regulation de la séance.</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 motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.</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>Intégrer des conseils d'entrainement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</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