

**Champ d'Apprentissage 5:**

Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Musculation, step, course en durée, natation en durée, yoga

**MUSCULATION  
TERMINALE**
**AFL1 /12**
**Repères d'évaluation :**

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 :**

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi 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 dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse. - L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Éléments à évaluer	Degré 1 Entre 0,5 et 1,5	Degré 2 Entre 2 et 4	Degré 3 Entre 4,5 et 6	Degré 4 Entre 6,5 et 8
<b>PRODUIRE</b>  <b>N / 8</b>	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées.  Utilisation inadaptée du matériel.	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures.  Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière.  Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces.  Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi.  Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées.  Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés.
<b>ANALYSER</b>  <b>N / 4</b>	Non identification et non nomination des ressentis.  Régulations absentes ou incohérentes.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.  Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables.  Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future).
	<b>Degré 1</b> <b>1 Pt</b>	<b>Degré 2</b> <b>2 Pts</b>	<b>Degré 3</b> <b>3 Pts</b>	<b>Degré 4</b> <b>4 Pts</b>

## L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement.

La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve et ne peut être plus être modifiée. (Choix entre 2-6, 4-4 ou 6-2).

<h3>AFL2</h3> <p>S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance à l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données.</p>		<p>Entre <b>2, 4 et 6</b> (et AFL2 + AFL3 = 8)</p>		<p>A annoncer en début d'épreuve et de cycle sans possibilité de changer</p>		<p><b>Repères d'évaluation :</b> s'entraîner individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>	
Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<p>Choix de l'élève non référencés et Potentiellement dangereux, méconnaissances des méthodes et muscles engagés.</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi, le carnet n'est pas exploité.</p>		<p>- Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. - L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. - Le carnet d'entraînement est rempli de façon superficielle. Les paramètres font office de justification. Le thème est la raison du choix de l'entraînement.</p>		<p>- Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. - L'élève conçoit de manière pertinente et adaptée son projet d'entraînement en utilisant le carnet d'entraînement pour justifier ses choix. - Justification de son projet en utilisant les connaissances liées à la séquence (muscles, méthodes d'entraînement). Les méthodes varient en fonction des effets recherchés.</p>		<p>- Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. - L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement. Le carnet est exploité, il permet l'individualisation du projet et la récupération permet de garantir des effets réels. - Méthodes combinées au sein d'un même entraînement pour intensifier les effets et le ressenti.</p>	
<p>- <b>Echauffement</b> succinct voire inexistant. - <b>Charges, répétitions, récupération, séries</b> inadaptées, non pertinent en fonction du thème de travail choisi.</p>		<p>- <b>Echauffement</b> incomplet - <b>Charges, répétitions, récupération, séries</b> pas toujours adaptées en fonction du thème de travail choisi.</p>		<p>- <b>Echauffement</b> global. - <b>Charges, répétitions, récupération, séries</b> adaptées au projet en fonction du thème de travail choisi.</p>		<p>- <b>Echauffement</b> complet et adapté, peut diriger un échauffement avec un petit groupe - <b>Charges, répétitions, récupération, séries</b> adaptées, et pertinentes / projet</p>	
0,5 ou 1 ou 1,5		1 ou 2 ou 3		1,5 ou 3 ou 4,5		2 ou 4 ou 6	

<h3>AFL3</h3> <p>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif, solidaire.</p>		<p>Entre <b>2, 4 et 6</b> (et AFL2 + AFL3 = 8)</p>		<p><b>Choix possibles :</b> Partenaires d'entraînement et/ou d'épreuve.</p>		<p><b>Repères d'évaluation :</b> Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</p>	
Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p> <p>- Pas vigilant voire absent lors du travail de son partenaire. - Ne conseille pas son partenaire</p>		<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée. - Collabore / s'organise avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</p> <p>- Pas toujours attentif. - Conseils ou corrections pas toujours pertinents.</p>		<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.</p> <p>- Placement - Respiration - Amplitude - Rythme - Attentif, actif, conseils globalement bons mais parfois peu pertinents.</p>		<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).</p> <p>- Observe et corrige si besoin : Placement, respiration, amplitude, rythme, de manière pertinente et adaptée.</p>	
0,5 ou 1 ou 1,5		1 ou 2 ou 3		1,5 ou 3 ou 4		2 ou 4 ou 6	