|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **FICHE CERTIFICATIVE d’APSA (FCA) - CA5**  **BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Soumise à  validation le  jj/mm/aa | |
|  | | |  | | | | Éducation Physique & Sportive - Enseignement Commun. | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Établissement** | | | UAI : |  | | Nom : | | LYCEE DU MONT BLANC | | | | | | | | Commune : | | | PASSY | | | | | |  | |
| **Contexte de l’établissement et choix réalisés par l’équipe pédagogique :** | | | L’établissement possède une petite salle avec du petit matériel spécifique (barres, cordes à sauter, step, poids). Le niveau des élèves est assez hétérogène mais avec des élèves plutôt sportifs.  Enfin le cœur de l’activité étant particulièrement intense et permettre un temps de pratique conséquent, les apports théoriques sont diffusés sur Pronote pour permettre un travail en autonomie important. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Champ d’Apprentissage (CA)** | | | | | | | **Attendus de Fin de Lycée (AFL)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **CA5** | | | | | | | **AFL1** | | | | | **AFL2** | | | | | | | | | **AFL3** | | | | | |
| **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir.**  *L’élève s’engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d’un thème d’entraînement choisi.* | | | | | | | **S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu.** | | | | | **S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés.** | | | | | | | | | **Coopérer pour faire progresser.** | | | | | |
| **Activité Physique Sportive Artistique (APSA)** | | | | | | | | | | **Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l’APSA** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Cocher l’APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)*  Nationale : Course en durée, Musculation, Natation en durée, Step,  Yoga  Académique : Cross training  =  Établissement : *à préciser ici :*  *Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée pour l’enseignement commun.* | | | | | | | | | | Progresser et produire la meilleure performance possible sur une séance de référence,  Maitriser les fondamentaux de l’activité et personnaliser son travail en fonction des données recueillies au cours des séquences de travail.  Conseiller, motiver et juger la performance d’un partenaire | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Principes d’évaluation** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’APSA support. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **AFL1** | | | | | | | | | | **AFL2** | | | | | | | | | **AFL3** | | | | | | |
| **Temporalité** | Évalué le jour de l’épreuve | | | | | | | | | | Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l’épreuve | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Points** | **12 points selon barème défini par l’équipe** | | | | | | | | | | **8 points selon la répartition choisie par l’élève parmi 3 choix possibles** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Précisions** | *Pour l’épreuve : la séance d’entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement 2 éléments (Produire et Analyser), notés chacun sur au moins 4 points. Le thème d’entraînement dépend du projet personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être régulée en cours de réalisation par l’élève en fonction de ses ressentis.* | | | | | | | | | | **Choix** | | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | | Degré 4 | | | **Choix** | | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | | Degré 4 |
| **a) 2 pts** | | 0 à 0,5 | 0,75 à 1 | 1,25 à 1,5 | | 1,75 à 2 | | | **a) 6 pts** | | 0 à 1,5 | 1,75 à 3 | 3,25 à 4,5 | | 4,75 à 6 |
| **b) 4 pts** | | 0 à 1 | 1,25 à 2 | 2,25 à 3 | | 3,25 à 4 | | | **b) 4 pts** | | 0 à 1 | 1,25 à 2 | 2,25 à 3 | | 3,25 à 4 |
| **c) 6 pts** | | 0 à 1,5 | 1,75 à 3 | 3,25 à 4,5 | | 4,75 à 6 | | | **c) 2 pts** | | 0 à 0,5 | 0,75 à 1 | 1,25 à 1,5 | | 1,75 à 2 |

|  |
| --- |
| **Principes d’élaboration de l’épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)** |
| - Les élèves sont répartis sur une quinzaine de poste de travail. Les élèves sont par 2 : un pratiquant, un observateur / coach  - L’épreuve engage le pratiquant dans la conception et l’enchainement de 2 / 3 blocs de travail (WOD) pour développer sa puissance et / ou son endurance selon l’objectif défini durant le cycle.  - Cet entrainement doit durer entre 10’ et 20’. L’élève choisit la répartition des exercices, le format, le nombre de tour et de répétition, la récupération entre les tours et entre les deux circuits... Son organisation ainsi définie doit lui permettre de s’engager au plus haut niveau de ses ressources et assurer la réalisation complète de ses deux W.O.D enchainés. Les circuits conçus par l’élève doivent être composés de 4 exercices maximum enchainés appartenant aux familles : haltérophilie, gymnastique et cardio. L’élève prévoit pour chaque exercice 2 / 3 niveaux de difficulté pour réguler (+ /-) son engagement au regard de ses ressentis à chaque tour.  - L’élève conçoit son échauffement, sa préparation technique, définit les paramètres de sa charge de travail, la met en œuvre et la régule pour s’engager à son plus haut niveau de ressource. Pour chaque bloc, un observateur contrôle la qualité de la réalisation des exercices.  - L’épreuve se décompose en 4 périodes : Conception :15’ / Echauffement : 15’ / WOD de 16’ à 20’ / Bilan et Analyse : 10’ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA5** | | **AFL1 - Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **Intitulé** | | **S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu.** | | | **Déclinaison dans l’APSA** | | Progresser et produire la meilleure performance possible sur une séance de référence | | |
| **Option pour l’élève** | | Choix du projet d’entraînement. | | | | | | | |
| **Éléments à évaluer** | | **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **Produire** | **Indicateurs** | L’élève s’engage de façon peu perceptible avec peu d’intensité. Il ne finit pas le nombre de répétitions dans le temps imparti.  Il ne maîtrise pas tous les éléments du WOD. Il reproduit les postures sécuritaires de façon aléatoire et imprécise. | | L’élève s’engage régulièrement dans les wod avec une intensité peu maitrisée (trop haute ou trop faible). Il peine à finir son WOD en conservant la qualité des mouvements.  Il maîtrise partiellement les éléments du WOD. Il démontre une maitrise aléatoire des postures sécuritaires. | | L’élève s’engage à haute intensité dans son WOD. Il termine tous les exercices, même si l’engagement baisse en fin de séance.  Il maîtrise la réalisation technique des mouvements. Il contrôle les postures sécuritaires. | | L’élève s’engage dans les WOD à haute intensité et la maintient. Il s’adapte pour garantir une continuité de l’effort.  Il maîtrise tous les mouvements techniques, même après l’apparition de la fatigue. Il respecte les postures sécuritaires même à haute intensité | |
|  | **A** | **0** | **0 - 2** | **2 - 4** | | **4 - 6** | | **6 - 8** | min **4**, max **8** |
| **Analyser** | **B** | **0** | **0 - 1** | **1 - 2** | | **2 - 3** | | **3 - 4** | max **8**, min **4** |
| **Indicateurs** | Il constate ses échecs sans mises en relation avec ses ressentis. Il ne régule pas son engagement et ne change pas ses niveaux de difficulté sur les exercices. | | Il ne réalise pas systématiquement une mise en relation du niveau et de l’entraînement avec ses ressentis et les effets attendus. Son analyse est superficielle et est à l’origine de peu de régulation. | | Il régule en fonctions des ressentis de sa séance qu’il analyse et cherche à améliorer sa technique. | | Il analyse son WOD, adapte ses paramètres de niveau, de technique et de stratégie | |
| Note sur 12 (A+B) | | L’AFL1 s’évalue le jour du CCF par l’observation de la séance proposée par l’élève, qu’il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi.  Elle s’échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points) | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA5** | **AFL2 - Repères d’évaluation** | | | | | |
| **Intitulé** | **S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés.** | | **Déclinaison dans l’APSA** | Maitriser les fondamentaux de l’activité et personnaliser son travail en fonction des données recueillies au cours des séquences de travail. | | |
| **Option pour l’élève** | Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d’entraînement. | | | | | |
| **Éléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | | | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Indicateurs** | L'élève conçoit un projet d’entrainement inadapté à ses ressources et/ou à son wod finale  • Connaissances très approximative voire méconnaissance des fondamentaux de l’activité  •Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du wod finale | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | L’élève produit avec quelques incohérences un projet d’entrainement.  • N’analyse pas ses difficultés et conçoit des séances génériques. | | •• Différents types d’exercices utilisés, mais pas toujours cohérente par rapport à ses difficultés.  •• Le WOD final ne rentre pas dans le temps imparti. | | | | | L’élève conçoit de manière pertinente son projet d’entraînement.  • Connait et cible ses difficultés.  • Différents formats de séances utilisées.  • Prise en compte des bilans des séances précédentes pour la conception de son projet d’entrainement et de son WOD final.  • Le WOD final rentre dans le temps imparti. | L’élève conçoit, régule et justifie son projet d’entrainement.  • Connait ses difficultés, coordonne son travail spécifique de façon pertinente avec le WOD final.  • Travail technique cohérent avec le WOD.  • planification optimale du WOD dans le temps imparti. |
| Note sur 2, 4 ou 6 | L’évaluation porte sur la connaissance de l’élève des principes d’entraînement. Elle peut s’appuyer sur le carnet de suivi.  La note de l’AFL2 dépend du choix effectué par l’élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d’acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA5** | **AFL3 - Repères d’évaluation** | | | | | |
| **Intitulé** | **Coopérer pour faire progresser.** | | **Déclinaison dans l’APSA** | Conseiller, motiver et juger la performance d’un partenaire | | |
| **Option pour l’élève** | Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires. | | | | | |
| **Éléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | | | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Indicateurs** | Juge : Ne connait pas les standards et n’intervient pas ou très peu.  Coaching - Aide : ne s’investit pas durant l’ensemble de la séquence d’apprentissage | Juge : Connait les standards mais juge sans implication.  Coaching - Aide : s’investit de façon occasionnelle durant l’ensemble de la séquence d’apprentissage | | | Juge : Connait les standards et juge avec attention. Vois les mauvaises répétitions mais hésite à sanctionner.  Coaching - Aide : s’investit fréquemment durant l’ensemble de la séquence d’apprentissage. | Juge : connait les standards et juge avec attention. Compte les répétitions à haute voix et n’hésite pas à sanctionner avec un NoRep.  Coaching - Aide : acteur essentiel durant l’ensemble de la séquence d’apprentissage. |
| **Note sur 6, 4 ou 2** | L’élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser.  La note de l’AFL3 dépend du choix effectué par l’élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d’acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1). | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Validation (réservé aux IA-IPR)** | **Motivation et/ou commentaire :** |
| **Validée**  **Non validée**  le : jj/mm/aaaa  par : nom IA-IPR | ... |

|  |  |
| --- | --- |
| **CA5** | **Annexes** |
| ***Compléments...*** | |
| *Autres éléments utiles*  ... | |