

Etablissement : Lycée Victor Louis

Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

Lycée polyvalent urbain. Filières Vente, Commerce, Gestion Administration et Animation Enfance et Personnes Agées.

Élèves en difficultés scolaires concernant les enseignements généraux. Du coup, ils ne sont pas motivés par les rôles sociaux. Par contre, grande hétérogénéité (de grands écarts entre des élèves motivés et basés sur la performance et la réussite immédiate, avec un fort engagement émotionnel, et les élèves peu investis, et qui ont tendance à se démotiver rapidement). De ce fait, il nous semble que le point à privilégier est l'investissement moteur. A plus long terme, il nous semble également intéressant d'appuyer sur l'autonomie et la connaissance de soi. En effet, c'est avec ces compétences que l'on peut espérer que leur pratique physique ne s'arrêtera pas à l'issue de leur scolarité.

CA5 : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

AFP1 et 2 :

- Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance

AFLP3 et 4 :

- Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)
- Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux

AFLP5 et 6 :

- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

APSA retenue :STEP

Temps d'apprentissage :

Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l'APS

-Prévoir et réaliser un enchaînement de blocs correspondant à un mobile d'agir personnel, en lien avec un des 2 thèmes d'entraînement proposés dans le cycle.
Le mobile et l'enchaînement sont inscrits sur une feuille de séance, qui s'appuie sur un CE.
-Pouvoir identifier les principes, prévoir des régulations, prélever des indices(ressentis, fréquence cardiaque d'entraînement)
-Travailler en collaboration(choix des mobiles, coaching, conception des blocs et de l'enchaînement)
-Intégrer des consignes et trouver les informations nécessaires à une pratique efficace et sécurisée.

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage-5

Le candidat s'échauffe puis en groupe(2 à 7) répète en boucle, un enchaînement de 3 blocs correspondant à un mobile d'agir personnel, en lien avec un des 2 thèmes d'entraînement suivants :

- S'engager dans un effort bref et intense, durée de l'effort de 12 à 15', 3x 4' ou 3x5', avec 2' de récupération BPM 135(intensité cible fréquence cardiaque d'entraînement >85%)
- S'engager dans un effort modéré, durée de l'effort 25 à 30', BPM 130(intensité cible FCE=70%)
- 2 des 3 blocs sont proposés, le candidat peut les complexifier, il doit créer et concevoir le 3ième bloc.
- Le thème d'entraînement, la durée de l'effort, le nombre de séries, les temps de récupération, les différents paramètres utilisés sont clairement identifiés sur la fiche de séance issue du carnet d'entraînement et présentée au début de la prestation.

En lien avec la connaissance des effets attendus, le candidat remettra une analyse succincte de sa production sur une fiche déjà connue, issue de son Carnet d'entraînement, rempli à chaque séance.

La fréquence cardiaque(+ ou -10puls/FCE) et les ressentis sont des indicateurs de sa performance.

La prestation est collective, l'évaluation est individuelle.

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Choix non personnel , affinitaire ou par défaut. ● Aucun choix de paramètres ou choix inopérants. ● Bloc inventé non personnel, fautes pied directeur droit et gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choix annoncé sans personnalisation du projet. ● Paramètres choisis de manière aléatoire. ● Ressentis peu exploité ● Bloc inventé pauvre. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choix argumenté en lien avec ses ressources. • les paramètres sont énoncés. • Utilise ressentis et FCE • Bloc inventé en lien avec ses objectifs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Choix bien argumenté en lien avec les effets recherchés. • Évolution cohérente dans le choix des paramètres. • Blocs imposés complexifiés et bloc inventé riche en motricité complexe.
7 points	<p>←-----→ 0 point ----- 1 point</p>	<p>←-----→ 1,5 point ----- 3 points</p>	<p>←-----→ 3,5 points ----- 5 points</p>	<p>←-----→ 5,5 points ----- 7 points</p>

<p style="text-align: center;">AFLP 2</p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p> <p style="text-align: center;">5 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Échauffement et récupération absents ou inadaptés. ● Pas de constat, pas de régulations. <p>0 point ----- 0,5 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Échauffement et récupération non appropriés. ● Peu de régulations, ne croise pas la charge de travail et les résultats relevés. <p>1 point ----- 2 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Échauffement et récupération partiels. ● Régulation d'une séance à l'autre si nécessaire. ● Essaie de croiser la charge de travail et les résultats relevés. ● Quelques remédiations. <p>2,5 points ----- 4 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Échauffement et récupération adaptés et personnalisés. ● Propositions étoffées, identifie les effets différés liés à son mobile. <p>4,5 points ----- 5 points</p>
---	---	---	--	---

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique sont évalués pour constituer cette partie de la note sur 8 points

Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

AFLP 4 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	<ul style="list-style-type: none"> ● SUIVEUR ● Ne s'implique dans aucun choix. 	<ul style="list-style-type: none"> ● APPLIQUE ● Quelques propositions. ● peu engagé, quelques propositions. 	<ul style="list-style-type: none"> ● AUTONOME ● Capable de choisir et d'utiliser des paramètres pour lui. ● Peut montrer. 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEADER ● Très investi, de l'aisance. ● Propose des critiques constructives, conseille, encourage.

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	<ul style="list-style-type: none"> ● Pas de gainage ● Pose de pieds non sécuritaire 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pas d'alignement segmentaire ● Quelques fautes de pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Quelques fautes de pose de pieds, surtout en fin de production. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Posture juste et sécuritaire tout au long de la production.

Points choisis pour deux AFLP (parmi les AFLP 3 à 6)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	0 à 1	1.5	2 à 3.5	4
/2pts	0 à 0,25	0.5	1 à 1,5	2
/6pts	0 à 1,5	2 à 2,5	3 à 5,5	6

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	