

APSA : STEP

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar-Sénégal	<b>RNE :</b>
--	--------------------------------	--------------

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u>          3 thèmes de travail sont au choix pour les élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A- Développer ses capacités par des efforts courts et intenses : 2 blocs minimum – BPM entre 135 et 145 – 4 séries de 4min ou 6 séries de 2min avec 2 à 4min de repos entre les séries.</li> <li>B- Entretenir sa forme générale par des efforts longs et soutenus : 3 blocs minimum – BPM entre 130 et 140 – 2 séries de 12min ou 3 séries de 8min avec 4 à 8min de repos semi-active.</li> <li>C- Développer sa motricité sur des efforts prolongés mais peu intenses : 3 blocs complexes minimum – BPM entre 120 et 130 – 3 séries de 6min ou 2 séries de 8min avec 3 à 5min de repos entre les 2 séries.</li> </ul> <p>L'élève choisi son thème et, pour le mettre en œuvre, doit concevoir et réaliser un entraînement en choisissant les paramètres adaptés à l'objectif poursuivis (BPM ; séries ; degré de complexité de l'enchaînement). Une FC cible personnelle correspond à l'objectif poursuivis. Les pas et les bras sont cotés en fonction de leurs difficultés pour évaluer la complexité de l'enchaînement produit (nombre de points de l'enchaînement).</p> <p>A l'issue de sa prestation, l'élève l'analyse au regard des ressentis et des éventuels écarts entre la prévision et la réalisation. Il peut le cas échéant proposer des modifications argumentées. Le carnet d'entraînement est à la disposition de l'élève tout au long de l'évaluation. Un camarade peut effectuer des relevés (FC, conformité à l'enchaînement prévu, chronométrage) et renseigner l'élève sur sa production.</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>Concevoir et réaliser une séquence d'entraînement respectant le thème choisi.</p>	

AFL 1 noté sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	- FC cible non atteinte - Qualité gestuelle médiocre (non-respect des postures) - Respect du BPM	- FC cible irrégulièrement atteinte - Qualité gestuelle fluctuante (respect des postures) - Respect du BPM	- FC cible atteinte régulièrement - Qualité gestuelle satisfaisante (respect des postures) - Respect du BPM	- FC cible atteinte systématiquement - Bonne qualité gestuelle (respect des postures) - Respect du BPM
<p>Éléments à évaluer, partie 1 de l'AFL 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La fréquence cardiaque</li> <li>- La qualité gestuelle</li> <li>- La complexité de l'enchaînement</li> </ul>	<p><b>Nomogramme</b> entre le nombre de points de l'enchaînement (complexité) et le temps sans erreur.            Nomogrammes différenciés entre les thèmes A, B et C (<b>voir annexes</b>).</p> <p style="text-align: center;"> <span style="color: red;">Rouge</span>                      <span style="color: orange;">Orange</span>                      <span style="color: blue;">Bleu</span>                      <span style="color: green;">Vert</span> </p>			
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés / 8 pts</i>	0   0.5   1   1.5   2	2.5   3   3.5   4	4.5   5   5.5   6	6.5   7   7.5   8
Analyser	Aucune analyse	Analyse du ressenti et des relevés très superficielles	Prise en compte du ressenti et des relevés pour effectuer l'analyse de sa prestation	Analyse détaillée et pertinente à partir du ressenti et des relevés
<p>Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'analyse du ressenti</li> <li>- L'analyse des relevés chiffrés</li> </ul>				
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés / 4 pts</i>	0     0.5     1	1.5     2	2.5     3	3.5     4

APSA : STEP

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar-Sénégal	<b>RNE :</b>
--	--------------------------------	--------------

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer</p> <p>La tenue et la cohérence du cahier d'entraînement</p> <p>L'investissement dans les séances d'entraînement</p>	<p>Cahier non tenu.</p> <p>Peu d'effort pour améliorer ses prestations.</p>	<p>Cahier tenu irrégulièrement</p> <p>Contenu comportant des erreurs sur les principes d'entraînement (physiologie de l'effort).</p> <p>Quelques efforts mais un engagement irrégulier.</p>	<p>Cahier tenu régulièrement</p> <p>Principes d'entraînement cohérents et justes.</p> <p>Efforts réguliers permettant des progrès.</p>	<p>Cahier d'entraînement fonctionnel</p> <p>Principes d'entraînement appliqués de manière fine.</p> <p>Efforts soutenus et constants débouchant sur de réels progrès.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer</p> <p>Assumer le rôle d'observateur (relever des données)</p> <p>Assumer le rôle de coach (conseiller)</p>	<p>N'observe pas sérieusement.</p> <p>Ne coach pas sérieusement.</p>	<p>L'observation est imprécise ou incomplète.</p> <p>Les relevés peu fiables.</p> <p>Les conseils sont « standards », peu issus de l'activité réelle du partenaire.</p>	<p>L'observation et les relevés sont fiables.</p> <p>Les conseils sont appropriés. Ils s'appuient sur une analyse de l'activité réelle du partenaire.</p>	<p>L'observation et les relevés sont fiables, l'observateur est très concentré.</p> <p>Les conseils sont précis. Ils prennent en compte l'activité réelle du partenaire ainsi que son ressenti</p>

Choix de répartition des points pour l'AFL 2 et l'AFL 3

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	0 – 0,5	1	1,5	2
4 points	0,5 - 1	1,5 - 2	2,5 - 3	3,5 - 4
6 points	0,5 - 1 - 1,5	2 - 2,5 - 3	3,5 - 4 - 4,5	5 - 5,5 - 6