*Fiche ressource*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **CA5** : **Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir****APSA SUPPORT** : MUSCULATION |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** |
| Développer sa motricité | **X** |
| Savoir se préparer et s’entrainer | **X** |
| Exercer sa responsabilité individuelle au sein d’un collectif |  |
| Construire durablement sa santé | **X** |
| Accéder au patrimoine culturel |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS « ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFL |
| **AFL1**: S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu | Produire | **Choisir et développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physiqu****e.**Produire des actions conformes aux intensités attenduesAccepter de supporter une intensité optimale et efficace (zone d'inconfort) pour progresser.Être à l'écoute de son ressenti S'investir sur la séance mais aussi à plus long termes (planification sur plusieurs séances)***Critères RADAR P (pour l’athlète, selon le type d’exercice choisi, le type de contraction…)******R = Rythme******A = Amplitude******D = Dernière répétition difficile******A = Attention (vigilance)******R = Respiration******P = Placement (dos, jambes, écartements bras ou pieds…)*** | **D1 :** 4 à 6 des critères RADAR P ne sont pas conformesLe candidat n’est pas du tout centré sur le ressenti.Les bilans d’exercices et de séances ne sont pas renseignés.N’a pas choisi de mobile.Ne se soucie pas des paramètres des exercices.**D2** : 2 ou 3 des critères RADAR P ne sont pas conformes.L’analyse du ressenti est très globale et approximative.Les bilans d’exercices et de séances sont renseignés de manière générique.A choisi le mobile sans le justifier.Choisit ses exercices en copiant ceux des camarades, ou ne sont pas adaptés au mobile choisi ou aux capacités de l’élève.**D3**: 1 critère de RADAR P n’est pas respectéL’analyse du ressenti est précise mais n’utilise que des échelles ou que des mots ou ne se centre que sur un ou deux des aspects.Les bilans d’exercices et de séances sont renseignés de manière relativement précise et selon quelques aspects.La justification du mobile est globale, non argumentée, sans relation avec les connaissances sur soi, la santé, l’hygiène de vie ou l’entrainement.Les exercices sont choisis en fonction du mobile et adaptés aux possibilités de l’élève.**D4** : Les critères RADAR P sont tous respectés.L’analyse du ressenti est précise, utilise des mots et des échelles et se centre sur tous les aspects.Les bilans d’exercices et de séances sont renseignés de manière précise et selon tous les aspects.La justification du mobile est précise, argumentées, en relation avec les connaissances la santé, sur soi l’hygiène de vie ou l’entrainement.Les exercices sont choisis en fonction du mobile et adaptés aux possibilités de l’élève. |
| Analyser | **Connaître et moduler différents paramètres d’entraînement (intensité****, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d’entraînement retenu****Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail****Choisir, réaliser et réguler un projet d’entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés.**Accepter les effets différés.  |  |
| **AFL2**: S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés | **S’appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l’effort physique pour définir un projet****Se mettre en condition pour s’engager dans l’effort choisi et récupérer de celui-ci****Répéter et persévérer pour améliorer l’efficacité de ses actions****Utiliser un carnet d’entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.** Connaitre les principes de base de planification, d’entrainement, physiologiques, techniques et d’hygiène de vie nécessaires à une pratique autonome dans le cycle et à long termeÊtre critique par rapport aux pratiques extérieures des activités d’entretien de soi (compléments alimentaires, dopage, méthodes non encadrées, niveau de connaissance des pratiquants…) Utiliser à bon escient ses bilans de séance, son carnet d'entraînement pour réguler son projetMettre en relation les données recueillies, les feedbacks de ses partenaires, ses propres feed-backs et les résultats pour valider ou corriger sa pratique.Connaitre les exigences de l’épreuve d’évaluation pour s’y préparer de manière optimaleFaire preuve de rigueur dans le respect des consignes et des protocolesFaire preuve d’assiduité, de concentration, d’investissement, d’application, d’initiativeAccepter les remédiations, les corrections afin de progresser | **D1 :** Oublie toujours d’amener son carnet d’entrainement.N’est pas actif à l’échauffement.N’est pas à pleine intensité dans les exercices qui le nécessitent.Commence toujours les exercices en retard, se dispense de certains, ou les exécute très approximativement.Ne s’investit pas, ou peu dans l’action.Freine la progression du trinôme par son attitude.Arrive en retard, n’installe pas, ne range pas le matériel, s’agite pendant que les autres rangent ou installent.**D2** : Oublie régulièrement d’amener son carnet d’entrainement.La réalisation, de l’échauffement ne respecte pas les principes.Est presque à pleine intensité lors des exercices qui le nécessitent.Commence parfois les exercices en retard, réinterprète certains exercices pour les adapter à ses envies.S’investit dans l’action mais ne prend pas de recul sur celle-ci.Se laisse porter par ses partenaires mais ne freine pas leur évolution.Arrive à l’heure et attend que les autres installent ou rangent.**D3**: Oublie rarement d’amener son carnet d’entrainement.S’échauffe basiquement en respectant les principes.Est à pleine intensité lors des exercices qui le nécessitent.Réalise les exercices entièrement, avec ponctualité et méthode.S’investit dans l’action et prend du recul sur celle-ci.Est force de proposition dans le binôme.Participe à l’installation et au rangement.**D4** : N’oublie jamais d’amener son carnet d’entrainement.S’échauffe en respectant les principes avec une routine personnelle.Est à pleine intensité lors des exercices qui le nécessitent.Réalise les exercices entièrement, avec ponctualité, méthode. Les transitions sont rapides grâce à l’anticipation et aux routines d’organisationS’investit dans l’action, prend du recul sur celle-ci et est demandeur en termes de conseils, solutions, informations…Mène, motive, relance le binôme.Participe activement au rangement et à l’installation, jusqu’à ce que cela soit terminé. Accepte les tâches les plus rébarbatives. Prend des initiatives dans l’organisation des leçons. |
| **AFL3**: Coopérer pour faire progresser | **Assumer** de manière responsable **différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique**Accepter les conseils et remarques, écouter l'autre... Echanger des compétences, partager ses idées entre élèves pour progresser collectivement et prendre des décisions dans l’intérêt général***Critères VTEP pour le pareur******V = Vigilance******T = Tout proche*** *(le pareur doit être proche de la barre sans la toucher = à 5 cm environ****E = Endroit*** *(Le pareur doit être derrière, ou à côté, selon l’exercice, le nombre de pareurs…)****P = Placement*** *(du pareur = placement du dos, des jambes, des bras…)* | **D1 :** Aucun critère VTEP n’est conforme.Beaucoup de pertes de temps dans l’organisation des ateliers, la charge de travail est faible.Ne veut pas se mettre au service de son trinôme.En cas d’observation, ne remplit pas sa fonction**D2** : 2 ou 3 critères VTEP ne sont pas conformes.L’organisation des ateliers est parfois aléatoire et la charge de travail peut être affectée.Accepte de travailler en partenariat mais manque parfois de rigueur, de vigilance.En cas d’observation, remplit sa fonction mais approximativement, avec des erreurs, oublis…**D3**: Un des critères VTEP n’est pas conforme.Les candidats préparent rapidement les charges installer et le volume de travail est satisfaisant.Accepte de travailler en partenariat et applique les instructions de l’exercice.En cas d’observation, remplit sa fonction en respectant le protocole.**D4** : Les critères VTEP sont tous respectés.Les candidats anticipent les charges à installer. Le volume de travail est optimal.Accepte de travailler en partenariat et tente de trouver des solutions en échangeant avec le partenaire.En cas d’observation, remplit sa fonction en respectant le protocole et analyse les données pour en tirer des enseignements |