**Situation d’évaluation de fin de séquence : 12 points**

|  |
| --- |
| **Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage 5** |
| STEP. EPREUVE FINALE : Le candidat doit réaliser une séquence d’entrainement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus et un thème d’entraînement choisi parmi les suivants : Thème « Intensité » - S'engager dans un effort bref et intense. Temps de travail de 12 à 18 minutes - Séries jusqu’ à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu’à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d’entrainement (FCE) (1) , calculée par la formule de Karvonen(2), est l’indicateur d’effort POUR CHACUN DES THEMES. Thème 2 : « Effort prolongé et soutenu » S'engager dans un effort long et soutenu. Temps de travail de 16 à 22 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. Thème 3 - S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. Recommandations : le cardio-fréquence mètre codé est fortement indiqué. Pendant l’épreuve, le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre blocs différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l’enseignant (bloc = 4 phrases différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le BPM musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (BPM) maximum. Le candidat peut présenter l’épreuve individuellement ou au sein d’un collectif mais l'évaluation est individuelle. Il choisit les modalités de l’enchaînement (temps de travail et de repos, nombre de séries, conformément aux options possibles spécifiques) et les paramètres pour ajuster sa production à l’objectif poursuivi. Les paramètres : Variateurs d’INTENSITE : d’ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). - d’ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d’exécution, trajets marqués, contretemps. À l’issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, les points forts et points à travailler éventuellement  |
| **AFLP évalués** | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1** - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. | Postures non-toniques, manque général d’alignement segmentaireDifficultés manifestes de coordination : erreurs fréquentes dans les trajets segmentaires, absence d’amplitudeAppuis mal posés, mal orientésArrêts fréquents dans l’enchaînementFCE souvent hors de la fourchette ciblée | Quelques déséquilibres, manque de tonicité et d’alignement postural sur certains pasQuelques problèmes de coordination et dissociation sur certains pasManque d’amplitude à certains momentsappuis mal posés et/ou orientés à certains moments Quelques arrêts dans l’enchaînementFCE proche de la fourchette fixée | Les postures sont majoritairement alignées, toniquesTrajets segmentaires majoritairement correctsQuelques dégradations au niveau de l’amplitude ou de la qualité des postures à certains moments (fatigue)Continuité de l’enchaînement assurée et constanteFCE majoritairement dans la fourchette fixée | Postures parfaitement toniques, alignéesAmplitude constantePas exécutés sans erreur de coordination ni de dissociationContinuité constanteFCE toujours dans la fourchette ciblée |
| **Note sur 7 points** | **0 point --------------------- 1 point** | **1,5 points ------------------ 3 points** | **3,5 points ------------------ 5 points** |  **5,5 points -----------------7 points** |
| **AFLP 2** - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. | Ressentis non identifiés, non pris en compte dans les choix d’aménagement et de construction de l’enchaînement  | Certains choix s’appuient des ressentis mais d’autres sont effectués de manière hasardeuse, sans justificationPeu d’autonomie dans la conception du projet par manque de compréhension des attentes  | Les choix sont cohérents et justifiés à partir de plusieurs types de ressentis | Les choix sont cohérents, justifiés à partir de ressentis de plusieurs ordresLa charge de travail est régulée pour atteindre une FCE très précise et adéquatéCapacité à réguler en cours de séance en fonction des indicateurs personnels . |
| **Note sur 5 points** | **0 point --------------------- 0.5 point** | **1 point -------------------------- 2 points** | **2,5 points ----------------- 4 points** | **4,5 points ------------------------- 5 points** |

**Évaluation réalisée au fil de la séquence : 8 points**

Seuls deux AFLP seront retenus pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 3** - Mobiliser différentes méthodes d’entrainement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. | Les ressentis ne sont pas évoqués. Pas de référence aux paramètres choisis pour l’aménagement de l’enchaînement final**CHOIX 1 : de 0 à 0.5pt****CHOIX 2 : de 0 à 1pt****CHOIX 3 : de 0 à 1.5pts** **« Passif »**  | Les ressentis sont évoqués sur un aspect préférentiel (plan respiratoire OU musculaire Ou affectif). Les paramètres choisis sont **évoqués, mentionnés****CHOIX 1 : entre 0.5pt et 1pt****CHOIX 2 : entre 1pt et 1.5pts****CHOIX 3 : entre 1.5pts et 2.5pts** **« Acteur »** | Les ressentis sont évoqués et décrits, sur deux aspects préférentiels (ex : au niveau respiratoire ET au niveau musculaire ; au niveau musculaire ET motivationnel…). Les paramètres choisis sont mentionnés et décrits**CHOIX 1 : entre 1pt et 1.5pts****CHOIX 2 : entre 2pts et 3pts****CHOIX 3 : entre 2.5pts et 4.5pts** **« Acteur-Concepteur »** | Les ressentis sont évoqués et décrits, sur tous les aspects (plan respiratoire, musculaire, affectif, cognitif\*). Les paramètres choisis sont décrits, justifiés. « L’historique »(chronologie des choix) de l’aménagement de l’enchaînement est retracé **CHOIX 1 : entre 1.5pt et 2pts****CHOIX 2 : entre 3pts et 4pts****CHOIX 3 : entre 4.5pts et 6pts** **« Acteur-Concepteur-Régulateur »** |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 4** - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider auprogrès individuel dans des conditions de sécurité. | Aucun autre rôle que celui de pratiquant, n’est assumé**CHOIX 1 : de 0 à 0.5pt****CHOIX 2 : de 0 à 1pt****CHOIX 3 : de 0 à 1.5pts**  | Rôle de juge-conseiller à partir des critères simples de sécurité**CHOIX 1 : entre 0.5pt et 1pt****CHOIX 2 : entre 1pt et 1.5pts****CHOIX 3 : entre 1.5pts et 2.5pts**  | Rôle de juge-conseiller sur différents critères : sécurité, conformité des postures, conformité des pas dans leur exécution motrice (coordination, orientation) et leur agencement (ordre d’apparition) **CHOIX 1 : entre 1pt et 1.5pts****CHOIX 2 : entre 2pts et 3pts****CHOIX 3 : entre 2.5pts et 4.5pts**  | Rôle de juge-conseiller sur les critères exhaustifs Rôle de coach-conseiller sur les choix liés à l’enchaînement (paramètres de régulation) **CHOIX 1 : entre 1.5pt et 2pts****CHOIX 2 : entre 3pts et 4pts****CHOIX 3 : entre 4.5pts et 6pts** |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 5** - S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 6** - Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |  |  |  |  |

**(1)** Lors de la séquence l’enseignant explicite différents conseils d’entrainement, de diététique, d’hydratation, de récupération, il vérifie tout au long de la séquence que les élèves les ont compris, intégrés et les mettent en œuvre dans leur pratique lors des leçons.