**Grille de conformité CA 5**

**« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir »**

Course de durée, musculation, natation en durée, step, yoga

**Repères d’évaluation de l’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. »

**AFL 1 noté sur 12 points**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Eléments du cadre national*** | ***Obligation*** | ***Possibilité*** |
| L’AFL1 s’évalue le jour de l’épreuve | x |  |
| Aucun des 2 éléments à évaluer n’est noté en dessous de 4 points | x |  |
| Chaque élève a un carnet de suivi | x |  |
| L’élève a le choix de son projet d’entrainement et des paramètres d’entrainement | X |  |
| La séance est préparée en amont et/ou le jour de l’épreuve | x |  |
| L’élève régule sa séance selon ses ressentis d’effort attendus et/ou de fatigue |  | x |
| Les paramètres liés à la charge sont clairement identifiés | x |  |
| Temps de travail, temps de récupération et temps d’analyse s’alternent | x |  |
| L’organisation et la durée de la séquence certificative favorise l’évaluation de l’AFL | x |  |
| Les indicateurs dans les 4 degrés du référentiel national sont retenus et/ou spécifiés | X |  |

**Repère d’évaluation AFL2** : « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. »

**Repère d‘évaluation AFL3** : « Coopérer pour faire progresser. »

**AFL 2 et 3 notés sur 8 points**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Eléments du cadre national*** | ***Obligation*** | ***Possibilité*** |
| 3 possibilités de répartition : 4-4 / 6-2 / 2-6 | X |  |
| La répartition des 8 points est au choix des élèves | x |  |
| L’élève annonce la répartition des points avant l’épreuve et ne peut pas la changer après le début de l’épreuve | x |  |
| Les AFL2 et 3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement | x |  |
| Les AFL2 et 3 s’évaluent le jour de l’épreuve |  | x |
| L’élève dispose d’un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individuelles | X |  |
| L’évaluation de l’AFL2 prend appui sur le carnet de suivi |  | x |
| L’élève a le choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires | x |  |
| Les indicateurs dans les 4 degrés du référentiel national sont retenus et/ou spécifiés | X |  |