CHAMP D’APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité́ physique pour développer ses ressources et s’entretenir »

APSA : Course en 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. »

|  |
| --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve |
|  |
| Éléments à évaluer | Repères d’évaluation |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Produire |  |  |  |  |
| Analyser |  |  |  |  |

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

Appui possible sur le carnet de suivi d’entraînement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  |  |  |  |

**Repères d’évaluation de l’AFL3** : « Coopérer pour faire progresser. »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  |  |  |  |