Evaluation MUSCULATION (Niveau 3)

**COMPETENCE ATTENDUE (Niveau 3)** :

Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.

 (BO n°31, 27 Août 2009)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Niveau atteint** | **Points** |
| **G** | **F** |
| **Concevoir la séance****/4pts** | Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et du « réalisé ». Aberrations dans les choix. Absence de justification. | **0-1.5** |
| Relevé des variables lisible et complet. Construction de séance cohérente avec la musculation et les motifs personnels. Justification des choix. | **2-3** |
| Relevé des variables lisible et complet. Justification argumentée par des connaissances sur l’entraînement, de la construction de séance et des choix personnels. | **3.5-4** |
|  |  |  |  |
| **Réaliser la séance****/13pts** | **- Trajets** **- Respiration****- Pertinence du travail****(« charge »)****/9pts** | Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d’autres groupes musculaires.- Trajet quelques fois répétés- Respiration non intégrée- Charges inadaptées | **0-3** |
| Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série.- Respiration intégrée partiellement ou inversée- Charges parfois trop faibles  | **3.5-7** |
| Début et fin de mouvement corrects.- Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions- Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices- Charges suffisantes | **7.5-9** |
| **Postures sécuritaires****/4pts** | Ne parvient pas à maîtriser les postures sécuritaires dans l’effort | **0-1.5** |
| Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie | **2-3** |
| Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l’espace de pratique | **3.5-4** |
|  |  |  |
| **Analyser et réguler la séance****/3pts** | Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée | **0-1** |
| Bilan et régulation sans justification précise | **1.5-2** |
| Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l’entraînement | **2.5-3** |

**EPREUVE (dans le contexte « spécifique » de notre lycée) :**

* Présentation, réalisation et analyse de la **séance de musculation personnalisée** soumise à évaluation
* Présentation du projet de séance (8 ateliers variés, sollicitant 4 groupes musculaires dont les abdominaux, nombres de répétitions prévues pour chaque ateliers en tant que « charge personnalisée »)
* **Motif Garçons** : puissance-volume. **Motif Filles** : santé-affinement.
* Réalisation évaluée de la séance prévue (postures sécuritaires, trajets - amplitude, respiration, pertinence du travail)
* Analyse de sa séance, bilan et régulations envisagées