Evaluation STEP NIVEAU 3

**COMPETENCES ATTENDUES** : (niveau 3)

Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l’organisme proches de ceux qui sont attendus.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (AVANT)  **ORIENTER SON EFFORT**  **/4pts** | | **NIVEAU 3 EN COURS**  **D’ACQUISITION** | | **NOTE /4** | | **NIVEAU 3 ACQUIS** | | | **NOTE /4** |
| Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés. Choix de l’élève par défaut ou pour être avec ses camarades. | | **0 à 1.5** | | Objectifs identifiés. L’élève sollicite l’aide de l’enseignant pour choisir les paramètres relatifs à l’intensité. Le choix est justifié (ressources et attentes personnelles) | | | **2 à 3** |
| L’élève choisit seul son objectif et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes. | | | **3.5 à 4** |
|  | | | | | | | | | |
| (PENDANT) **REALISER**  **/13 Pts** | **LA CONTINUITE DE L’EFFORT**  **/ 8Pts** | Les séquences prévues en sont pas respectées. La continuité est rompue plusieurs fois.  Difficultés liées à la coordination, la mémoire, le rythme et/ou mobile inadéquat. L’enchaînement ne respect ni les exigences de sécurité, ni celles d’exécution. | | **NOTE /8** | | | Séquences prévues majoritairement respectées. Continuité rompue peu de fois. La FC est globalement dans la fourchette fixée. Les éléments sont réalisées correctement (sécurité et/ou exécution) | | **NOTE /8** |
| **0 à 3.5** | | | **4 à 6** |
| Respect total de la séance choisie. Continuité maintenue. La FC est toujours dans la fourchette fixée. Les éléments sont réalisées correctement (sécurité et/ou exécution) | | **6.5 à 8** |
| **LA PRODUCTION COLLECTIVE**  **/ 5Pts** | Production non collective.  Décalages importants et fréquents entre les partenaires.  Peu de communication entre les élèves. | | **NOTE /5** | | | Production collective et synchrone avec « un élève repère » sur lequel les autres partenaires s’appuient (mémoire, rythme) | | **NOTE /5** |
| **0 à 2.5** | | | **3 à 4** |
| Production collective où chaque élève est autonome (mémorisation et rythme) | | **4.5 à 5** |
|  | | | | | | | | | |
| (Après) **ANALYSER** **3 pts** | **BILAN DE SA PRESTATION** | **Bilan sommaire**  Banalités, généralités | **NOTE /3** | | Prestation décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l’effort fourni. | | | **NOTE /3** | |
| **1.5** | | **2 à 2.5** | |
| L’élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences. | | | **3** | |

**EPREUVE :**

* Les candidats peuvent présenter l’épreuve individuellement ou collectivement\*.
* Ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d’un imposé, d’au moins trois blocs, en choisissant un objectif.
* Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM\*\* compris entre 130 et 160, sur des durées d’effort et de récupération dépendant de l’orientation choisie.
* Le registre d’effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC).
* L’utilisation de cardiofréquencemètre est conseillée.
* **OBJECTIF 1 : SE DÉVELOPPER SE DÉPASSER (160<FC<200)** : (effort court et utilisation de paramètres le rendant plus intense). L’enchaînement est présenté sur 3 séries de 3 X 2’ avec 2’ de récupération et 4’ à 6’ entre les séries. Les **paramètres** à utiliser individuellement sont d’ordre **énergétique** : utilisation d’un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.
* **OBJECTIF 2 : S’ENTRETENIR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER** **(110<FC<160)** : (effort long et de faible intensité). L’enchaînement est présenté sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. Les **paramètres** à utiliser individuellement sont d’ordre **énergétique :** hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.
* **OBJECTF 3: DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ ET AMÉLIORER SA COORDINATION** : Le groupe ou l’élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l’enchaînement. Les **paramètres** à utiliser individuellement sont d’ordre **biomécanique** : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d’exécution et mémorisation

**POUR TOUS LES OBJECTIFS, C’EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES QUI EST RECHERCHEE**