Evaluation STEP NIVEAU 4

**COMPETENCES ATTENDUES** : (niveau 4)

Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (AVANT)**PREVOIR LES SEQUENCES****/7pts** | **CHOIX DE L’OBJECTIF****/3pts** | **NIVEAU 4 EN COURS D’ACQUISITION** | **NOTE /4** | **NIVEAU 4 ACQUIS** | **NOTE /4** |
| **MANQUE DE COHERENCE**Objectifs sont identifiés. Objectif choisi est personnel mais peu explicite (choix des séquences, de la composition, des paramètres ne sont pas justifiés | **0 à 1** | **DEBUT DE COHERENCE**Les choix d’objectif, des séquences et des paramètres sont partiellement argumentés | **1,5 à 2** |
| **COHERENCE AFFIRMEE**Choix de l’objectif argumenté de façon pertinente. Les séquences choisies, la composition, et les paramètres utilisés sont argumentés, au regard des ressources, de la FC et des attentes. | **2,5 à 3** |
| **CONCEPTION COLLECTIVE DE L’ENCHAINEMENT****/ 4pts** | **COMPOSITION INADAPTEE**Paramètres de l’enchaînement ne permettent pas d’assurer la continuité de l’enchaînement : organisation aléatoire et ressources mal exploitées. | **NOTE /4** | **COMPOSITION STRUCTUREE**Les paramètres de simplification ou de complexification de l’enchaînement sont choisis pour permettre d’assurer la continuité de tout le groupe. | **NOTE /4** |
| **0 à 1,5** | **2 à 3** |
| **COMPOSITION ADAPTEE**Les paramètres utilisés sont variés et adaptés aux ressources de chaque élève et au service du collectif. | **3,5 à 4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (PENDANT)**PRODUIRE****/10 Pts** | **LA CONTINUITE DE L’EFFORT****/ 6Pts** | Les séquences prévues en sont pas respectées. La continuité est rompue plusieurs fois à cause d’une motricité et/ou un objectif inadéquat(s).La FCE est éloignée de la fourchette fixée. Eléments réalisés de façon incorrecte (sécurité, exécution) | **NOTE /8** | Séquences prévues majoritairement respectées. La FCE est aux extrémités la fourchette fixée. Les éléments sont réalisées correctement (sécurité et/ou exécution) | **NOTE /8** |
| **0 à 2.5** | **3 à 4,5** |
| Continuité rompue très ponctuellement. Les paramètres individuels sont adaptés. La FCE est proche de celle fixée. | **5 à 6** |
| **LA PRODUCTION COLLECTIVE****/ 4Pts** | Production non collective.Décalages importants et fréquents entre les partenaires.Peu de communication entre les élèves. | **NOTE /4** | Production collective et synchrone avec « un élève repère » sur lequel les autres partenaires s’appuient (mémoire, rythme) | **NOTE /4** |
| **0 à 1,5** | **2 à 3** |
| Production collective où chaque élève est autonome (mémorisation et rythme) | **3,5 à 4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (APRES)**ANALYSER****/3 pts** | **BILAN DE SA PRESTATION** | **Bilan sommaire**Banalités, généralités | **NOTE /3** | **BILAN REALISTE**Prestation décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures…de la continuité (hypothèse émise : fatigue, déconcentration, trou de mémoire, désynchronisation). | **NOTE /3** |
| **0 à 1** | **1,5 à 2** |
| **BILAN ARGUMENTE**La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées. La terminologies utilisée est adapté. | **2,5 à 3** |

**EPREUVE :**

* Les candidats peuvent présenter l’épreuve individuellement (privilégiée en cas de fort absentéisme : dans ce cas, pas d’évaluation collective) ou collectivement.
* Ils doivent réaliser un enchaînement d’au moins cinq blocs.
* 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’objectif choisie.
* Chaque candidat s’inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu’il souhaite à terme obtenir sur son organisme.
* Le registre d’effort est référé à la Fréquence Cardiaque d’Effort (FCE).
* L’utilisation de cardiofréquence mètre est conseillée.
* **OBJECTIF 1 : INTENSITE SE DÉVELOPPER SE DÉPASSER** (FCE> 85%) :L’enchaînement peut s’inspirer d’un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3X4’ avec 2’ de récupération et 4’ à 6’ entre les séries ; ou 3 séries de 3X2’ avec 2’ de récupération et 4’ à 6’ entre les séries. La nature des **paramètres** à utiliser individuellement est d’ordre **énergétique** : utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.
* **OBJECTIF 2 : DUREE S’ENTRETENIR, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER** **(60%<FCE<75% )** :

L’enchaînement peut s’inspirer d’un imposé. Deux possibilités : une séquence de 4x10’ ou de 2X20’, 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, BPM.

* **OBJECTF 3: COORDINATION DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ ,** Améliorer sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. L’enchaînement est entièrement créé par les élèves. Un code présenté au sein du projet pédagogique d’établissement, présenté à la commission académique des examens, doit permettre de définir le niveau de complexité de l’enchaînement. Il est présenté sur une durée de 6’par passage, avec 5’ de récupération. L’effort est aérobie. Les **paramètres** à utiliser individuellement sont d’ordre **biomécanique** : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d’exécution et mémorisation.
* Chaque élève présente son projet de séance par écrit : objectif et séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Il réalise ensuite ce projet.
* A l’issu de l’épreuve , l’élève analyse sa prestation par écrit, à partir de sensations éprouvées. Il apport une commentaire sur ,la qualité de sa séance . Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation.
* Ce sont les aspects énergétiques (FCE) et biomécaniques (continuité) qui aide à repérer la pertinence des choix.

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