

Choix du MOBILE en STEP BAC Get T

Bac session 2014, lycée E.J.Marey (F.T.)

Chorégraphie collective ou individuelle mais EVALUATION INDIVIDUELLE

CHOIX DE L'ELEVE	MOBILE 1	MOBILE 2	MOBILE 3
EFFETS que l'élève veut obtenir sur son organisme	s'entretenir et SE DEVELOPPER	s'entretenir en recherchant un état de FORME GENERAL	s'entretenir en recherchant le DEVELOPPEMENT de SA MOTRICITE
TYPE D'EFFORTS	efforts courts et intenses	efforts de durées intensité intermédiaires	coordination/ dissociation/ concentration/ anticipation/synchronisation/ créativité
FILIERE énergétique	PUISSANCE AEROBIE	CAPACITE AEROBIE	AEROBIE
INTENSITE de travail	> 80%	70 à 80%	60 à 70%
ENCHAINEMENT réalisé en boucle	peut s'inspirer d'un imposé	peut s'inspirer d'un imposé	création d'au moins 2 blocs sur 4. utilisation dissociation bras imposée pdt 2 blocs au moins
	2 séries de 3x4'	1 séquence de 2x12'	création d'au moins 2 blocs sur 4 dissociation bras imposée pdt 2 blocs au moins. 2x6' avec 5' de récup
	2' récup	récup semi-active	
	récup entre séries: 4 à 6'	OU	
	OU	OU	
	3 séries de 3x2'	1 séquence de 3x8'	
	2' récup	récup semi-active	
récup entre séries: 4 à 6'			
	BPM (musique) entre 130 ET 145 MAXI		
DUREE	au moins 4 blocs (hors échauf). 1 bloc= 4x8tps. 4 blocs= 4x(4x8)=128 tps		
Nature des paramètres à utiliser personnellement	soit d'ordre ENERGETIQUE		soit d'ordre BIOMECANIQUE
	hauteur de STEP, lests poignets, impulsions/sursauts, BPM,...,période de récup en fction des élèves		pas complexes, vitesse d'execution, travail de dissociation, changement d'orientation...
Registre d'effort	% FCE: Fréquence Cardiaque d'Entrainement (utilisation du cardio-fréquencemètre)		
Rappel: Registre d'effort (bac pro)	FCE= FCRepos + ((FCMax -FCRepos) x % d'INTENSITE DE TRAVAIL définie) (formule de KARVONEN) (FCMax= 220 - âge)		

