

Choix de l'OBJECTIF en STEP CAP/BEP

Bac session 2014, lycée E.J.Marey

Chorégraphie collective ou individuelle mais EVALUATION INDIVIDUELLE

CHOIX DE L'ELEVE	OBJECTIF 1	OBJECTIF 2	OBJECTIF 3
EFFETS que l'élève veut obtenir sur son organisme	SE DEVELOPPER, SE DEPASSER	S'ENTREtenir, REPRENDRE UNE AP, SE REMETRE EN FORME, SE TONIFIER	DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION
TYPE D'EFFORTS FILIERE énergétique	EFFORT COURT et INTENSE	EFFORT LONG de FAIBLE INTENSITE	COORDINATION niveau de complexité de l'enchaînement définit selon un CODE
INTENSITE de travail	160 < FC < 200	110 < FC < 160	
	% FC: Fréquence Cardiaque utilisation du Cardio-FréquenceMètre (CFM)		
ENCHAINEMENT réalisé en boucle	à partir d'un imposé	à partir d'un imposé	enchaînement entièrement créé par les élèves
	3 séries de 3x2' avec 2' de récup et 4 à 6' entre les séries	3x10' avec récup semi-active	création 2x4' avec 5' de récup
Nature des paramètres à utiliser personnellement	ENERGETIQUE	ENERGETIQUE	BIOMECANIQUE
	UTILISATION d'UN ETAGE UTILISATION DES BRAS UTILISATION DE LESTS IMPULSIONS BPM	HAUTEUR DU STEP A COTE DU STEP UTILISATION DES BRAS UTILISATION DES LESTS IMPULSIONS BPM	COMPLEXITE DES PAS UTILISATION DES BRAS COORDINATIONS SYNCHRONISATION VITESSE D EXECUTION MEMORISATION
MUSIQUE	BPM entre 130 ET 160 MAXI		
DUREE	ENCHAINEMENT d'au moins 3 blocs (1 bloc= 4 x 8 tps)		
POUR TOUS LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUTE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES QUI EST RECHERCHE			

