

STEP – EVALUATION AU BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE - PROTOCOLE

MOBILE INTENSITE (DEVELOPPEMENT)	MOBILE ENDURANCE (ENTRETIEN)	MOBILE MOTRICITE (CHOREGRAPHIE)
FCE > 80 %	70 % < FCE < 80 %	60 % < FCE < 70 %
2 séries de (3 X 4') ; r = 2' et R = 4 à 6' OU 3 séries de (3 X 2') ; r = 2' et R = 4 à 6'	2 X 12' (R = 3' active) OU 3 X 8' (R = 3' active)	2 X 6' (R = 5')
4 blocs minimum Equilibre droite et gauche 130 < BPM < 145		2 blocs sur 4 sont créés par les élèves Au moins 2 blocs avec BRAS DISSOCIES 130 < BPM < 145
TOUS MENEURS		1 changement de FORMATION 1 EFFET (cascade, canon, contraste)

PARAMETRES INDIVIDUELS	
ENERGETIQUES	BIOMECANIQUES
Hauteur du step Lests aux poignets Impulsions / sursauts BPM Autres éléments à côté du step	Pas complexes (rotations) Dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes) Vitesse d'exécution

DEROULEMENT DE L'EPREUVE	
1. PROJET	Par écrit, CHOISIR et JUSTIFIER : mobile / séquences (effort et récupération) / paramètres
2. REALISATION	Selon mobile choisi + NOUVEAU PARAMETRE IMPOSE par le jury >> compensation
3. ANALYSE	Sensations, FCE, écart projet / réalisation

STEP – EVALUATION BAC GT

Candidat :

Classe :.....

PROJET / 7

MANQUE DE COHERENCE	DEBUT DE COHERENCE	COHERENCE AFFIRMEE
Choix personnel mais peu explicite Choix (séquences, paramètres) pas en adéquation avec les effets recherchés ou les ressources de l'élève	Choix du mobile, des séquences et des paramètres adaptés aux effets recherchés et partiellement argumentés	Choix argumentés et adaptés aux effets recherchés et aux ressources
0 – 1 – 2 - 3	3,5 – 4 – 4,5 - 5	5,5 – 6 – 6,5 - 7

REALISATION / 10

SUR LE PLAN GENERAL / 1	Les séquences prévues ne sont pas toutes respectées	La séance prévue est partiellement respectée	La séance prévue est entièrement respectée
	0	0,5	1
SUR LE PLAN ENERGETIQUE / 4	La FCE est en-dehors de la fourchette fixée	La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée (ou pas toujours)	La FCE respecte celle fixée
	0 – 0,5 - 1	1,5 – 2 – 2,5	3 – 3,5 - 4
SUR LE PLAN BIOMECHANIQUE / 4	La continuité est rompue à plusieurs reprises ; Faible amplitude des mouvements.	La continuité est rarement rompue Amplitude moyenne des mouvements	La continuité est assurée, L'élève passe au moins une fois en tant que meneur ; Mouvements amples
	M3 : valeur de l'enchaînement < 8	M3 : valeur de l'enchaînement de 8 à 11	M3 : valeur de l'enchaînement > 12
	0 – 0,5 - 1	1,5 – 2 – 2,5	3 – 3,5 - 4
SUR LE PLAN SECURITAIRE / 1	La sécurité n'est pas toujours assurée (talon, rotations)	La sécurité est globalement assurée	La sécurité est assurée du début à la fin de la prestation
	0	0,5	1

ANALYSE / 3

BILAN SOMMAIRE	BILAN REALISTE	BILAN ARGUMENTE
Banalités, généralités ; peu de connaissances	Prestation décrite avec des sensations (musculaires, respiratoires) ; pas de régulations envisagées	Prestation décrite avec des sensations et des effets. Des régulations et perspectives sont envisagées. Vocabulaire adapté.
1	2	3

STEP – EVALUATION BACCALAUREAT – FICHE PROJET PERSONNEL

NOM du candidat	PRENOM	CLASSE	MOBILE CHOISI
<i>Autres élèves du groupe</i>			
<i>Pourquoi avoir choisi ce mobile par rapport aux deux autres ?</i>			

CONCEVOIR / PROJET

PARAMETRES	INTENSITE	SERIES	
 < % <	EFFORT	RECUPERATION
Justifications par rapport au mobile choisi :	Fourchette FCE recherchée	Séquences :	Temps :
 < FCE <	Temps total :	Forme :

ANALYSER / BILAN

FCE série 1	FCE série 2			FCE série 3		
Des <u>PARAMETRES</u> ont-ils été changés au cours de la prestation ? Pourquoi ?						
<u>SENSATIONS</u> (FC, respiration, chaleur, fatigue musculaire, mémorisation, plaisir...)						
<u>BILAN PERSONNEL</u> par rapport au projet (FCE et état de fatigue recherchés, pourquoi écart ou non par rapport au projet ?)						
<u>PERSPECTIVES</u> : Que faire pour améliorer votre projet ? (séance suivante : séquences et/ou paramètres différents ?)						

NOTE FINALE

PREVOIR : / 7	REALISER : / 10	ANALYSER : / 3	TOTAL : / 20
---------------	-----------------	----------------	--------------

EVALUATION BACCALAUREAT – MOBILE MOTRICITE - COMPOSITION COLLECTIVE

Noms / Prénoms :					
MOBILE CHOISI :	BPM :	Séquences :			Récupération :

BLOC 1 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 2 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 3 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 4 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 5 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>

Valeur totale de l'enchaînement :