

CYCLE FITNESS

CLASSE SECONDE

Objectif du cycle : concevoir et produire une charge cardio-vasculaire sur soi et en relation avec des effets d'entretien en recherchant des sollicitations bras/jambes

STEP et RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 mobiles : durée et coordination

Mobile DUREE :

- BPM 135 à 140
- Chorégraphie 10' step (2 blocs imposés-2 blocs créés)
- Renforcement musculaire : 2X3' (1 pour le haut du corps -1 pour le bas). L'élève choisit dans le tableau des difficultés A ou B.
- Récupération : 2' entre les séquences actives

Mobile COORDINATION :

- BPM 140 à 145
- Chorégraphie 2X6' step (2 blocs imposés-2 blocs créés) recherche de complexité
- Renforcement musculaire : 2X3' (1 pour le haut du corps-1 pour le bas). L'élève choisit dans le tableau des difficultés A ou B ou C.
- Récupération : 2' entre les séquences actives

EVALUATION

CONCEVOIR / 5 pts

- Cohérence objectif/potentiel 1 pt
- Connaissances sollicitations musculaires et récup 2 pts
- Création des blocs 2 pts

PRODUIRE / 12 pts

- Energie- tonicité 3 pts
- Effort réel maintenu (pas d'arrêt) 4 pts
- Placement corporel (en renforcement musculaire et étirements) 2 pts
- Utilisation des bras 2 pts
- Groupe synchro 1 pt

ANALYSER SA PRESTATION / 3 pts

- Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? justifiez votre réponse.
- Que pensez-vous de votre prestation ? expliquez pourquoi.
- Si vous aviez à recommencer, que changeriez-vous ? Justifiez votre réponse.