

FITNESS DNB

<p>Compétence attendue :</p> <p>Choisir et produire une charge cardio-vasculaire, musculaire sur soi en relation avec des effets identifiés.</p>		<p>Principes d'élaboration de l'épreuve : L'épreuve est évaluée individuellement sur un support musical en Aérobie ou Step. L'élève doit compléter au préalable une fiche de projet d'évaluation et réaliser une séquence d'entraînement de 20' qui respecte le découpage proposé (en termes de temps de travail et de temps de récupération) en fonction du mobile choisi. Chaque élève doit préciser dans sa fiche projet les groupes musculaires choisis en renforcement/ étirements. Après l'échauffement autonome, plusieurs groupes de mobiles identiques passent en même temps pour l'évaluation.</p> <ul style="list-style-type: none"> - MOBILE 1 : Développer une motricité spécifique et complexe aérobie (Effort aérobie et coordination) - MOBILE 2 : Se développer, se dépasser, se muscler (Puissance aérobie) - MOBILE 3 : Entretien, remise en forme et / ou affinement de la silhouette (Capacité aérobie / endurance) 		
		0	9.5 10	14.5 15
POINTS	ELEMENTS A ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION NIVEAU 2
4 / 20 Avant	<p>Choisir et conduire un projet cohérent par rapport à ses ressources ; des renforcements et étirements adaptés et sollicitant de manière équilibrée le haut et le bas du corps.</p>	<p>Projet peu cohérent. Choix du mobile non justifié. Déséquilibre des choix de renforcements musculaires. Choix étirements non pertinent.</p>	<p>Projet cohérent mais l'élève ne justifie que partiellement le choix de son mobile. Equilibre renforcements et cohérence avec étirements.</p>	<p>Le projet sous-entend un effort réel. L'élève justifie le choix de son mobile.</p>
12 / 20 Pendant	<p>Produire, sur un support musical au BPM correspondant à son mobile, une séquence sollicitant ses ressources énergétiques.</p>	<p>Ne réalise pas la séquence dans sa totalité. (moins de 80%). Non-respect des BPM. Placement corporel en renforcement musculaire non maîtrisé. Récupérations non contrôlées.</p>	<p>Réalise la séquence de 80% à sa totalité. Respect des BPM. Renforcement musculaire réalisé majoritairement correctement. Récupérations réalisées.</p>	<p>Volume total réalisé avec énergie et tonicité sur les BPM. Renforcement musculaire réalisé correctement. Récupérations réalisées et maîtrisées.</p>
4/20 Après	<p>Analyser sa prestation pour l'adapter.</p>	<p>Bilan erroné. Aucune connaissance spécifique sur l'entraînement et le mobile choisi. Pas d'adaptation envisagée.</p>	<p>Bilan effectué. Perspectives sommaires pour la séance suivante grâce à des connaissances sur l'entraînement et son mobile.</p>	<p>Bilan expliqué. Adaptation et perspectives justifiées par rapport à des connaissances sur l'entraînement, son mobile et la diététique.</p>

MOBILE 1 : *Efforts aérobies assez intenses* : BPM musique : 140 à 145. Exe : chorégraphie de 2 x 6' en aérobic. Repos long actif : 5'. Complexité et intensité à travers l'utilisation des bras, de pas variés, l'asymétrie, la vitesse d'exécution, les ≠ orientations, les déplacements, l'utilisation variée de l'espace....l'insertion d'une habileté technique spécifique (pompes, renforcement statique ou dynamique...) *Renforcement musculaire de type puissance aérobie* : 3 séquences de renforcement musculaire (voir mobile 2) avec un exercice sollicitant le haut et un autre sollicitant le bas du corps.

MOBILE 2 : *Efforts aérobies intermittents courts et intenses* : BPM musique : + de 145. Exe : chorégraphie de 3 x 4' en aérobic ou (3x2') x2. Repos court actif : 2 ou 3' entre chaque série. *Renforcement musculaire de type puissance aérobie* : 3 séquences de renforcement musculaire. Efforts très courts, dynamiques et difficiles avec récupération courte = temps de travail, exe : 3 x (30" w/ 30" récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) / ou 6 x (15" w/ 15" récup) soit 6 x (8 à 10 répétitions), etc. Choix d'un exercice sollicitant le haut et d'un autre sollicitant le bas du corps.

MOBILE 3 : *Efforts aérobies continus longs et moins intenses* : BPM musique : 135 à 140. Exe : chorégraphie de 2 x 8' en aérobic. La durée de récupération est à construire selon chacun, l'objectif étant de ne pas en faire. *Renforcement musculaire de type capacité aérobie* : 2 séquences de renforcement musculaire. Efforts longs et faciles, récupération ≤ temps de travail, exe : 3 x 1' soit 3 x (15 à 20 répétitions) avec 30" de récupération, etc. Choix d'un exercice sollicitant le haut et d'un autre sollicitant le bas du corps.