

/ 6Pts	CONCEVOIR	Qualité de la présentation écrite	Qualité du relevé des variables (« prévu », « réalisé »)	Construction de la séance, choix des muscles travaillés, au regard des possibilités de l'élève (ressources, inaptitudes...)	Construction de la séance au regard de l'équilibre des groupes musculaires sollicités	Qualité de la programmation des exercices (ordre des exercices...)	Volume de séance réfléchi et adapté aux possibilités (nb repets, séries...)
		/1	/1	/1	/1	/1	/1
/4 Pts	Préparation et récupération	Echauffement effectué :			Récupération effectuée :		
		<ul style="list-style-type: none"> - Mise en train désordonnée - Mobilisations articulaires incomplètes. <p style="text-align: center;">0- 1 Point</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement autonome, progressif et adapté aux possibilités. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération : étirement des groupes musculaires qui ont été sollicités. <p style="text-align: center;">2- 4 Points</p>		

	PRODUIRE / Réalisation de la séquence	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5	Exercice 6	Déroulement de séance
/7 Pts	Amplitude Rythme Posture Respiration Gestion récupération							Les exercices s'enchaînent, pas de temps perdu, séance gérée avec efficacité
		/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1

/3 Pts	CONNAISSANCE DE SOI	Nommer les muscles renforcés : ne sait pas / Sait en nommer quelques uns / Tous	Nommer les muscles étirés : ne sait pas / Sait en nommer quelques-uns / Tous	Capacité à identifier sur un schéma les muscles renforcés : ne sait pas / Sait en nommer quelques-uns / Tous
		/1	/1	/1

Note / 20
