STEP CP5 CCF Niveau 4

Nom :.....Prénom :.....Classe :.....Date :.....

PROJET 3 POINTS

Présentez **votre projet de séanc**e (choix du thème d'entraînement, des séquences (composition), récupérations, paramètres utilisés, effets recherchés).

ANALYSE 3 POINTS

Analysez votre prestation à partir des sensations éprouvées, des écarts entre votre projet et votre réalisation et apportez éventuellement des régulations pour envisager des perspectives.

EVALUATION STEP N4

Terminales

Produire : 3 X 8' capacité aérobie

					Produire 14 PTS				
Fourchette FCE des élèves	**NOMS**	**FCE réalisées**			**Note FCE** - en dehors - aux extrémités - toujours ok **1 2 3**	**Note Continuité** - rompue tout le temps - assez souvent - parfois - jamais **« ETRE SUR LE TEMPO »** **1 2 3 4**	**Note Eléments** - Sécurité + Echauffement 1 pt - Pas de bases conformes 1 pt - Amplitude 1 pt - Récupération 2 pts - Tonicité 1pt - D / G 1 pt **1 2 3 4 5 6 7**	**COMMENTAIRE**	**NOTE /14**

EVALUATION STEP N4

Terminales

Produire : 6 X 3' Puissance aérobie

								REALISER 14 PTS					
Fourchette FCE des élèves	**NOMS**	**FCE réalisées**						**Note FCE** - en dehors - aux extrémités - toujours ok **1 2 3**	**Note Continuité** - rompue tout le temps - assez souvent - parfois - jamais **« ETRE SUR LE TEMPO »** **1 2 3 4**	**Note Eléments** - Sécurité + Echauffement 1 pt - Pas de bases conformes 1 pt - Amplitude 1 pt - Récupération 2 pts - Tonicité 1pt - D / G 1 pt **1 2 3 4 5 6 7**	**COMMENTAIRE**	**NOTE /14**

EVALUATION STEP N4

Terminales

Produire : 2 X 13' Endurance Fondamentale

					Produire	**4 PTS**		
Fourchette FCE des élèves	**NOMS**	**FCE réalisées**		**Note FCE** - en dehors - aux extrémités - toujours ok **1 2 3**	**Note Continuité** - rompue tout le temps - assez souvent - parfois - jamais **« ETRE SUR LE TEMPO »** **1 2 3 4**	**Note bras** - Faciles ou très faciles (symétriques) 1 pt - Difficiles (asymétriques répétés droite et gauche) 2 pts - Très difficiles (asymétriques différents droite et gauche) 4 pts - 4 orientations 1 pt Droite / Gauche 1 pt - 1 Changement de step 1 pt **1 2 3 4 5 6 7**	**COMMENTAIRE**	**NOTE** **/14**