EVALUATION MUSCULATION BACCALAUREAT EPS / LFI A. MALRAUX session 2019.

NOMS:	**Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents** 3/20			**Produire une séance démontrant le savoir s'entrainer en lien avec un thème d'entraînement choisi.** **Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres.** 14/20			**Analyser** **Bilan de sa séance** **Mise en perspective du travail réalisé.** 3/20			**NOTE / 20**
	Mobile flou. Contenu / connaissances approximatives. 0 à 1pt.	Mobile cohérent. Contenu juste et gp. ciblés. 1.5 à 2 pts.	Mobile personnalisé . Séance argumentée, structurée. 2.5 à 3 pts.	Sécu. non respectée. Echauffement inopérant. Vitesse/ rythme/ récup/ rép/ respi./ séries escamotées. Charge inadaptée /inv. phys. insuffisant. Pas d'étirement. 0 à 7 pts.	Sécu respectée. Echauffmt type. Vitesse/ rythme/ récup./ rép./ respi./ séries satisfaisants mais perte de rythme ds la séance / entre les séries/tremblements. Engagement physique réel. Etirements perfectibles. 7.5 à 10 pts.	Intégrité physique construite. Echauffmt adapté. Vitesse/ rythme/ récup./ rép./ séries/respi. contrôlés. Alternances justicieuces des ex. Engagement phys. optimal. Etiremt. précis et systématiques. 10.5 à 14 pts.	Justification absente. Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification. 0 à 1 pt.	Séance justifiée par des connaissances acquises en cours avec analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. 1.5 à 2 pts.	Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours. Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance. 2.5 à 3 pts.	