

MUSCULATION ASDEP COLLEGE COUSTEAU 2018-

En troisième

Objet enseignement : Maitrise des postures de placement sur les exercices-Maitriser le placement de la respiration-être capable de se mettre en projet et nommer les muscles sollicités

La classe est en autonomie pour installer le matériel

Il y a plus d'une vingtaine d'ateliers correspondant chacun à une fiche exercice stipulant l'exercice à réaliser, le(s) muscle(s) sollicité(s), la respiration, et les niveaux de réalisation en séries de temps.

Matériel à disposition : haltères, barres de musculation, cordes à sauter, step, tapis, chaises, chronos...

Classe en autonomie avec ateliers de libre pour permettre une circulation plus rapide des élèves. Elèves 2X2. 1 travaille l'autre corrige, récupère, s'étire.

L'échauffement peut se faire en autonomie également avec 3 périodes (petit cardio, articulations, cardio intense...)

Compétence générale **DOMAINE 1.4** LANGAGE DES ARTS ET DU CORPS

Composante : « *Développer les effets de l'activité en vue de l'entretien de soi* »

EVALUATION POSTURE ET RESPI	Note/6	Niveau maitrise	PERTINENCE DU CHOIX DE NIVEAU et REALISATION
Bonne posture/ Respiration placée	6	TB	Choix à la limite des possibilités et réalisé jusqu'au bout
	5		
Posture variable/ Respiration instable	4	Satisfaisante	Choix adapté réalisé jusqu'au bout
	3		
Posture perfectible/ Respiration peu adaptée	2	Fragile	Choix perfectible réalisé jusqu'au bout
	1		
Posture incorrecte / Respiration inadaptée	0	Insuffisante	Choix inadapté et/ou non réalisé entièrement

Compétence générale **DOMAINE 4**
APPRENDRE A ENTRETENIR SA SANTE
Composante «**Savoir relations biologiques santé** »

Compétence générale **DOMAINE 3**
FORMATION CITOYEN
Composante « **Comprendre et respecter des règles communes** »

Note SUR 4 POINTS Echauffement/entrainement			Note SUR 4 POINTS Respect des règles		
Acquisitions attendues	/4	Maitrise	Acquisitions attendues	/4	Maitrise
-Echauffement bien réalisé -Respect temps de travail et récupération -Entraide autrui (corrige/conseille) -Connaissance muscles, exercices et étirements	4	TB maitrise	-Installation-rangement -Respect ponctualité (cour-vestiaire) -Respect écoute consignes -Respect autrui et enseignant	4	TB maitrise
4 Critères assez bien	3	Satisfaisante	4 Critères assez bien	3	Satisfaisante
3 critères sur 4	2	fragile	3 critères sur 4	2	fragile
≤ 2 critères	0-1	insuffisante	≤ 2 critères	0-1	insuffisante