ACTIVITÉ CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entrainement, en lien avec des effets attendus, dans le but d'une gestion à long terme de sa vie physique d'adulte. Manipuler des paramètres : durée de l'exercice, durée de la récupération, niveau d'intensité, afin d'adapter sa séquence à son propre niveau

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Être capable de s'exprimer corporellement dans un groupe.

Savoir prendre en considération les besoins et les attentes des autres pratiquants.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Être capable de réaliser des mouvements corrects et en toute sécurité.
Être capable de ressentir les indicateurs corporels liés aux différentes intensités de l'exercice.
Être en mesure de réaliser un acte moteur menant à un renforcement musculaire cohérent avec ses objectifs de départ.
Savoir se déplacer dans l'espace.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Être capable de se dépasser dans le cadre de sa pratique.
Être capable d'identifier les groupes musculaires sollicités dans le cadre de sa pratique.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Être capable d'élaborer et de mettre en œuvre sa propre séquence d'entrainement, selon les méthodes vues en cours.
Niveau 2 : Élaborer une séquence d'entrainement en vue d'un objectif individuel précis.

FORMAT D'ÉVALUATION

Réalisation d'une séquence d'entrainement en binôme.