

Renforcement musculaire en 5ème : Produire la meilleure performance possible au regard de ses capacités initiales dans la réalisation d'un circuit de renforcement musculaire et cardio-vasculaire. Mener en toute sécurité un entraînement destiné à améliorer ses performances. Connaître les mouvements, les postures, les principes de récupération et de progressivité. Tenir à jour un carnet d'entraînement. Observer, corriger, et encourager un partenaire en s'appuyant sur les 4 règles d'or (placement au départ - contrôle et amplitude – dos droit/plat – Respiration).

Groupes musculaires : Trapèzes – Deltoides – Biceps – Triceps – Dorsaux – Pectoraux – Abdominaux – Adducteurs – Fessiers – Ischio-jambiers – Quadriceps – Mollets

Evaluation : Circuit comprenant un échauffement, 1 série de 6 exercices (2 du haut du corps / 2 du tronc / 2 du bas du corps) avec aux mieux 15 répétitions, étirements. Fiche circuit à remplir et à rendre lors de la séance avant l'évaluation.

Evaluation des compétences	MI	MF	MS	TBM
MOTRICITÉ	CG1.1 - Niveau d'exercice atteint sans dégrader le mouvement			
	Plus de 2 exercices de niveau 1	Maximum 2 exercices de niveau 1	Au moins 4 exercices de niveau 2 Aucun exercice de niveau 1	Au moins 4 exercices de niveau 3 Aucun exercice de niveau 1
	CG1.4 - Utiliser le vocabulaire adapté et spécifique à l'activité			
	Savoir remplir 1 critère sur 4	Savoir remplir 2 critères sur 4	Savoir remplir 3 critères sur 4	Reconnaître l'exercice réalisé par un camarade, indiquer le nom du muscle sollicité et sa zone du corps. Connaître le muscle antagoniste
OUTILS	CG2.1 - Etre capable de s'échauffer, de s'étirer			
	L'échauffement est incomplet et il n'y a pas d'étirement.	L'échauffement comprend les 3 étapes mais est trop court. Il n'y a pas les bons étirements associés aux exercices.	L'échauffement est complet. Il n'y a pas d'étirement ou sont trop superflus.	L'échauffement est complet (cardio-musculaire-articulaire). Les bons étirements sont associés aux muscles sollicités lors du circuit.
CITOYENNETE	CG3.4 -Etre capable de s'entraîner seul et en groupe			
	Etre capable de réaliser 1 des 4 critères.	Etre capable de réaliser 2 des 4 critères.	Etre capable de réaliser 3 des 4 critères.	Etre capable de vérifier le respect des 4 règles d'or, de compter les répétitions, de remplir le carnet d'entraînement et d'être régulier à chaque séance.
SANTE	CG4.4 - Respect des 4 règles d'or lors de la réalisation des exercices			
	1 règle d'or sur 4 est respectées	2 règles d'or sur 4 sont respectées	3 règles d'or sur 4 sont respectées	Bon placement du corps au début de l'exercice / Le mouvement est contrôlé et ample / Le dos reste droit / La respiration est bien placée
CULTURE	CG5.1 - Utiliser les principes simples pour construire un circuit			
	Le circuit contient des exercices sollicitant uniquement des muscles d'un niveau du corps (haut, tronc ou bas du corps).	Le circuit contient des exercices sollicitant des muscles de deux niveaux du corps sur trois.	Le circuit ne tient pas compte de l'alternance agoniste/antagoniste mais sollicitent les muscles du haut du corps, du tronc et du bas du corps.	Le circuit construit contient des exercices sollicitant des muscles du haut du corps, du tronc et du bas du corps et alterne le muscle agoniste/antagoniste.