

CP5 STEP		PROJET DE STEP			BACCALAUREAT 2015
NOM:		Prénom:		Classe:	
CHOISIR (3 points) à remplir avant l'épreuve au dos de cette feuille		1. <u>Présentez</u> le mobile que vous avez choisi et <u>justifiez</u> votre choix. 2. Quels sont les <u>paramètres individuels</u> que vous allez utiliser pour répondre aux exigences du mobile ? <u>justifiez</u> vos choix et les préciser dans votre présentation			
CONCEVOIR (4 points) Concevoir un enchaînement de 5 blocs minimum (16 temps G/16 temps D) Utiliser les cases ci dessous pour détailler votre enchaînement		Chaque case correspond à 1 bloc de 32 temps Vous devez préciser : <ul style="list-style-type: none"> ➤ le nombre de temps de chaque pas ➤ le pied de départ ➤ Précisez pour chaque bloc les paramètres que vous avez choisis ➤ surligner les pas où vous mettez vos paramètres individuels 			
Bloc 1		Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5
ANALYSER (3 points) à remplir après l'épreuve au dos de cette feuille		1. Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? <ul style="list-style-type: none"> - Par rapport aux ressentis physiologiques (FC/respiration/ chaleur/fatigue) - Par rapport à votre motricité (coordination/posture/rythme/synchronisation/mémorisation) 2. Quelles améliorations apporteriez-vous à votre enchaînement ? (rajouter/supprimer/récupérer...)			

