

Course en durée - Niveau Seconde

Lycée MATHIAS

NOM :

PRENOM :

PRODUIRE / 12 points

Estimation de l'intensité du travail	Nombre de passages à la balise de référence non satisfaisant (écart de 5m au coup de sifflet)	0 - 1	2	3	4- 5	6- 7	8- 9	> 10	Estimation du volume de travail	% de réalisation de la leçon	> 90	80 <V< 90	< 80	Ecart / temps de récupération annoncé	Entre 1 et 0 minute d'écart	Entre 1 et 2 minutes d'écart	Mal contrôlées
		Points	7	6	5	4	3	2			1	points	3		2	1	2

CONCEVOIR / 5 points

Points	sensations	Justification de l'objectif par un mobile personnel	Justification des exercices par des connaissances sur l'entraînement
5	Précises et en rapport étroit à chaque exercice	Mobile personnel bien identifié	Les connaissances sur l'entraînement sont pertinentes et justifient chaque phase d'exercice
4	Générales mais cohérentes avec chaque exercice	Mobile présenté de façon globale	connaissances générales sur l'entraînement justifiant chaque phase d'exercice
3			Connaissances générales sur l'entraînement justifiant l'ensemble de la séance
2	Commentaire général sur l'état de forme pendant la séance	De(s) mobile(s) contradictoires avec l'objectif choisi	Des erreurs dans les connaissances sur l'entraînement justificatives de la séance
1	Absence de sensations écrites	Absence de mobile	Absence de référence à des connaissances sur l'entraînement

ANALYSER / 3 points

points	Critères d'analyse
3	Remédiation précise à partir : . de sensations identifiées . de connaissances sur l'entraînement
2	Remédiation précise à partir . de sensations identifiées
1	Intention de remédiation à partir : . de sensations

Note de l'élève

...../ 20