

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

JUSTINE POT

A conserver :

-

A améliorer :

- Pas de Tableau de planification musculation et cardio training
- Détail des séances de musculation
- Structure de ton dossier ex : I A/ B/ C/ II A/ B/ C/
. De ce fait, c'est difficile à comprendre (bas du corps ? haut du corps ?)
- Mise en page
- Trop de texte et de cours
- Pagination/ Sommaire ??
- Justifier ton choix d'épreuve

Note :

- | | |
|--|---------------|
| - Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt) | : 1 |
| - Profil du candidat (1 pt) | : 1 |
| - Rappel des épreuves (1 pt) | : 1 |
| - Justification du choix de l'épreuve (1 pt) | : 0 |
| - Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts) | : 0 |
| - Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts) | : 0,75 |
| - Détails des différents cycles | |
| o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt) | : 1 |
| o Détails des séances musculation (5 pts) | : 2 |
| o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts) | : 1,5 |
| - TOTAL | : 8,25 |