

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

:

Morgan Golebiewski

A conserver :

- Mise en page
- Format/sommaire
-

A améliorer :

Tes tableaux de planification de séance
Choix de l'épreuve
Tableau de séances musculation et cardio
Détail précis des séances musculation et cardio dans le(s) cycles
Structure de tes parties
Orthographe/ syntaxe

-

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	1,5
- 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)	:	1
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	2
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	1
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	1,5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	1,5
- TOTAL	:	10,5

Domage que tu n'ais pas fait l'effort de détailler tes séances, ta note aurait pu être plus importante