

Nom : _____

Projet Sports Collectifs

Prise en charge de la partie pratique d'un cours (15%)

Sport : _____

Cours : _____

Consigne : Vous devez **planifiez une séance d'échauffement général** (10 minutes) et **spécifique** (20 minutes) propre au sport collectif ciblé. Vous devez préciser pour chaque exercice les **muscles ciblés, le nombre de répétitions ou la durée ainsi que le lien entre cet exercice et le sport.**

Note importante : Veuillez rédiger le travail en utilisant le document WORD déposé sur LÉA. Aucune version manuscrite ne sera acceptée. Je vous invite à ajouter des lignes aux tableaux selon le nombre d'exercices proposé.

Une copie papier doit être remise à l'enseignante au début du cours.

Échauffement général (10 minutes)

Exercices	Durée/répétitions	Muscles ciblés

Échauffement spécifique/pratique (20 minutes)

Exercices	Durée/répétitions	Justification du choix d'exercices/lien entre l'exercice choisi et le sport

Grille évaluation - Cours 4 à 7

<p>Les informations demandées sont présentes, mais contiennent des erreurs. Les activités proposées manquent de pertinence et ne respectent pas les caractéristiques d'un échauffement. La prise en charge de la partie pratique peut être efficace.</p>	<p>Les informations demandées sont présentes, mais peuvent contenir quelques erreurs. Les consignes sont respectées. Les activités proposées peuvent manquer de pertinence ou ne respectent pas les caractéristiques d'un échauffement. Des liens peuvent être proposés. La prise en charge de la partie pratique peut être efficace.</p>	<p>Les informations demandées sont présentes, mais peuvent contenir quelques erreurs. Les consignes sont respectées. Les activités proposées sont pertinentes et respecte les caractéristiques d'un échauffement. Des liens sont proposés avec le sport pratiqué. La prise en charge de la partie pratique est efficace.</p>	<p>Les informations demandées sont présentes et complètes et respectent les consignes. Les activités proposées sont pertinentes et respecte les caractéristiques d'un échauffement. Des liens explicites sont proposés et la justification est cohérente avec le sport. La prise en charge de la partie pratique est efficace.</p>
0-2-4	6	8	10

Grille évaluation - Cours 9 à 12

<p>Les informations demandées sont présentes, mais contiennent des erreurs. Les activités proposées manquent de pertinence ou les caractéristiques d'un échauffement générale ne sont pas respectées. La prise en charge de la partie pratique peut être efficace.</p>	<p>Les informations demandées sont présentes, mais peuvent contenir quelques erreurs. Les consignes sont respectées. Les activités proposées peuvent manquer de pertinence. Des liens peuvent être proposés. La prise en charge de la partie pratique peut être efficace.</p>	<p>Les informations demandées sont présentes, mais peuvent contenir quelques erreurs. Les consignes sont respectées. Les activités proposées sont pertinentes. Des liens sont proposés avec la pratique précédente. La prise en charge de la partie pratique est efficace.</p>	<p>Les informations demandées sont présentes et complètes et respectent les consignes. Les activités proposées sont pertinentes. Des liens explicites sont proposés avec la pratique précédente et la justification est cohérente avec les forces et les faiblesses des membres de l'équipe relevées. La prise en charge de la partie pratique est efficace.</p>
0-2-4	6	8	10