

Natation de distance

Référentiel de l'ENTRETIEN pour l'épreuve d'option facultative EPS aux bacs généraux, technologiques et professionnels

Epreuve orale sur 4 points

<u>Auto-évaluation, retour sur la prestation / 1 point : Axes de questionnement possibles.</u>			
<p><i>Quelle performance pensez-vous avoir réalisée ?</i></p> <p><i>Quelle analyse faites-vous de votre prestation ? (allure de nage, technique de nage, respiration, virages....)</i></p> <p><i>Quels sont vos points forts (réussites) et vos points faibles (difficultés) ?</i></p> <p><i>Avez-vous ressenti des dégradations techniques au cours de l'épreuve ? Précisez !</i></p> <p><i>Si vous pouviez recommencer l'épreuve, quelles remédiations envisageriez-vous ?</i></p>	Niveau 1 « basique » : décrit, constate sa développer.	Niveau 2 « avéré » : analyse et s'appuie sur sa pratique en donnant des exemples.	Niveau 3 « analyse réflexive » : prend du recul, argumente, illustre ses propos.
	0,25pt	0,5pt	0,75 à 1pt
<u>« Connaissances » / 1point : Axes de questionnement possibles.</u>			
<p><i>Connaissez-vous les critères d'évaluation de l'épreuve présentée, le 800m crawl ?</i></p> <p><i>Décrivez brièvement les différentes phases de la préparation d'un 800m ?</i></p> <p><i>Qu'est ce qu'un bon virage ? En quoi le virage "culbute" peut-il être plus efficace ?</i></p> <p><i>Quelle transversalité, quel réinvestissement possibles par rapport à d'autres activités physiques sportives et artistiques ?</i></p>	Niveau 1 « basique »	Niveau 2 « avéré »	Niveau 3 « analyse réflexive »
	0,25pt	0,5pt	0,75 à 1pt
<u>« Capacités » / 1 point : Axes de questionnement possibles.</u>			
<p><i>Les ressources énergétiques nécessaires pour le 800m ? Sont-elles différentes d'un 100m ?</i></p> <p><i>Quelle est selon vous la meilleure gestion de course pour le 800 m ?</i></p> <p><i>Quels sont, selon vous, les repères d'efficacité en crawl ? Présentez un exercice, un éducatif qui va vous permettre de gagner en efficacité.</i></p> <p><i>Comment avez-vous préparé cette épreuve ? Citez des exemples concrets issus de votre pratique : série de nage effectuée, travail des virages ...</i></p>	Niveau 1 « basique »	Niveau 2 « avéré »	Niveau 3 « analyse réflexive »
	0,25pt	0,5pt	0,75 à 1pt
<u>« Attitudes » / 1point : Axes de questionnement possibles.</u>			
<p><i>Que vous apporte la pratique de la natation? Quelle utilité y voyez-vous ?</i></p> <p><i>Quelles valeurs développez-vous à travers la pratique de la natation ?</i></p> <p><i>Pensez-vous poursuivre la pratique de ce sport dans le futur. Dites pourquoi ?</i></p> <p><i>Pensez-vous que ce type d'épreuve peut avoir une influence sur la gestion du stress, du mental ?</i></p>	Niveau 1 « basique »	Niveau 2 « avéré »	Niveau 3 « analyse réflexive »
	0,25pt	0,5pt	0,75 à 1pt