|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fiche d’évaluation *relaxation* – M. BILLET** | | | |
| ***A remplir et à apprendre par cœur pour l’évaluation*.**  **Notée sur 4 points** | | | |
| Prénoms, NOM et classe des membres du groupe : | | | |
| **1.Sophrologie** – séquence de 20 minutes. Indiquez les fiches mises en pratique et décrivez les étapes | | | |
| Fiche et étapes | | Fiches et étapes (suite) | |
| **2. Yoga** – séquence de 10 minutes. Dessinez les positions et donneur leurs noms | | | |
| Dessins | noms | Suite dessins | Suite noms |
| **3.Etirements** – séquence de 10 minutes. Dessinez les positions réalisées et leur | | | |
| Dessins | noms | Suite dessins | Suite noms |
| **Fiche d’explication *relaxation* – M. BILLET** | | | |
| ***A remplir le jour de l’évaluation*. Notée sur 6 points** | | | |
| **Expliquez le choix de la séquence de sophrologie / 1 point**. C’est-à-dire : vous avez choisi ces exercices car : ils vous semblent les plus faciles ? Les plus efficaces ? Les plus relaxants ? Les plus positifs dans votre confiance en vous ? Vous les avez choisi car ils permettent de tenir 20 minutes ? Pour d’autres raisons ? Expliquez. | | | |
| **Expliquez le choix de la séquence de yoga / 1 point**. C’est-à-dire : vous avez choisi ces gestuelles car : elles vous semblent faciles à retenir ? Elles vous ont plu ? Si oui pourquoi ? Y a-t-il une logique d’enchaînement (du sol vers debout, de debout vers le sol) ? D’autres raisons ? Racontez-vous une histoire pour vous aider à retenir l’enchaînement ? Expliquez. | | | |
| **Expliquez le choix de la séquence d’étirements / 1 point**. C’est-à-dire : vous avez choisi ces gestuelles en particuliers car : elles vous semblent plus faciles à réaliser ? Plus facile à retenir ? Plus efficaces ? Pour d’autres raisons ? Expliquez. | | | |
| **Bilan de la séquence de sophrologie / 1 point :** dites si ce que vous avez réalisé correspond parfaitement à ce que vous avez prévu, ou pas. Si ce n’est pas le cas, ce n’est pas grave, mais il faut ici que vous expliquiez les différences. Soyez honnête. Il faut que vous expliquiez enfin comment vous vous y prendriez si cette évaluation était à refaire la semaine prochaine. | | | |
| **Bilan de la séquence de yoga / 1 point :** dites si ce que vous avez réalisé correspond parfaitement à ce que vous avez prévu, ou pas. Si ce n’est pas le cas, ce n’est pas grave, mais il faut ici que vous expliquiez les différences. Soyez honnête. Il faut que vous expliquiez enfin comment vous vous y prendriez si cette évaluation était à refaire la semaine prochaine. | | | |
| **Bilan de la séquence d’étirements / 1 point :** dites si ce que vous avez réalisé correspond parfaitement à ce que vous avez prévu, ou pas. Si ce n’est pas le cas, ce n’est pas grave, mais il faut ici que vous expliquiez les différences. Soyez honnête. Il faut que vous expliquiez enfin comment vous vous y prendriez si cette évaluation était à refaire la semaine prochaine. | | | |