DDE

DS n°1 – Eléments à prendre en compte pour progresser issus de la lecture de vos copies

Forme : rendre mon écrit clair, lisible et compréhensible	Fond : maitriser et expliquer des connaissances précises
➲ **Points positifs** : - Une **structure** plus claire et lisible : intro, parties, conclusion ; - Utilisation de **connecteurs logiques** pour introduire les différentes parties ; ➲ **Eléments de progression** : - Phrases **trop longues** qui « perdent » le lecteur ; - Annoncer dans l'introduction vos **idées principales** : *« Pour diminuer les résistances à l'avancement, le nageur adopte une posture horizontale, utilise le roulis et inspire très brièvement. »* - **Développer chaque idée** à l'aide d'un connecteur logique : en effet… ainsi… c'est-à-dire… (voir la fiche outil) ; - **Réécrire** une ou plusieurs parties pour progresser en vous appuyant sur les corrections de chaque devoir ;	➲ **Points positifs** : - **Utilisation des notions et des connaissances issues des cours** même si l'utilisation d'un vocabulaire spécifique et technique vous fait parfois défaut : *cycle de bras et rapport amplitude/fréquence, expiration active, inspiration réflexe, horizontalité du corps, roulis, accélération de la masse d'eau sous l'avant-bras….* - Illustrations/exemples **personnels** ; ➲ **Eléments de progression** : - Chaque idée principale annoncée en début de partie doit être **développée et expliquée précisément** en répondant au sujet = ***pourquoi*** *cette connaissance ou cette notion réduit les résistances du nageur ou pourquoi elle crée de la vitesse ?* - Attention : le nageur n'utilise pas PIROG ; il s'agit **d'indicateurs** qui permettent de **comprendre** et **d'analyser** son efficacité ; - **Apprendre plus rigoureusement** le cours et le vocabulaire spécifique pour savoir mieux l'expliquer ; - Ne pas mettre **toutes vos connaissances** dans vos copies = **sélectionner** uniquement les notions qui permettent de **répondre le mieux** au sujet (*Par exemple, dans ce sujet, le mental, la gestion du stress et la dimension mentale n'étaient pas essentielles*) ;

(***Alinéa***) Tout d'abord, le nageur adopte une respiration qui lui permet de sortir brièvement la tête hors de l'eau et donc de réduire les résistances à l'avancement (***annonce de l'idée directrice*****).** En effet, au cours de ses cycles de bras, il expire activement et complètement son air afin de provoquer une inspiration réflexe. Celle-ci lui permet de pivoter la tête très rapidement et de la replacer dans l'axe de déplacement. Ainsi, le nageur passe peu de temps la tête hors de l'eau et limite la résistance de l'eau (***explication précise de l'idée directrice***).

DS n°1 – Eléments à prendre en compte pour progresser issus de la lecture de vos copies

Forme : rendre mon écrit clair, lisible et compréhensible	Fond : maitriser et expliquer des connaissances précises
➲ **Points positifs** : - Une **structure** plus claire et lisible : intro, parties, conclusion ; - Utilisation de **connecteurs logiques** pour introduire les différentes parties ; ➲ **Eléments de progression** : - Phrases **trop longues** qui « perdent » le lecteur ; - Annoncer dans l'introduction vos **idées principales** : *« Pour diminuer les résistances à l'avancement, le nageur adopte une posture horizontale, utilise le roulis et inspire très brièvement. »* - **Développer chaque idée** à l'aide d'un connecteur logique : en effet… ainsi… c'est-à-dire… (voir la fiche outil) ; - **Réécrire** une ou plusieurs parties pour progresser en vous appuyant sur les corrections de chaque devoir ;	➲ **Points positifs** : - **Utilisation des notions et des connaissances issues des cours** même si l'utilisation d'un vocabulaire spécifique et technique vous fait parfois défaut : *cycle de bras et rapport amplitude/fréquence, expiration active, inspiration réflexe, horizontalité du corps, roulis, accélération de la masse d'eau sous l'avant-bras….* - Illustrations/exemples **personnels** ; ➲ **Eléments de progression** : - Chaque idée principale annoncée en début de partie doit être **développée et expliquée précisément** en répondant au sujet = ***pourquoi*** *cette connaissance ou cette notion réduit les résistances du nageur ou pourquoi elle crée de la vitesse ?* - Attention : le nageur n'utilise pas PIROG ; il s'agit **d'indicateurs** qui permettent de **comprendre** et **d'analyser** son efficacité ; - **Apprendre plus rigoureusement** le cours et le vocabulaire spécifique pour savoir mieux l'expliquer ; - Ne pas mettre **toutes vos connaissances** dans vos copies = **sélectionner** uniquement les notions qui permettent de **répondre le mieux** au sujet (*Par exemple, dans ce sujet, le mental, la gestion du stress et la dimension mentale n'étaient pas essentielles*) ;

(***Alinéa***) Tout d'abord, le nageur adopte une respiration qui lui permet de sortir brièvement la tête hors de l'eau et donc de réduire les résistances à l'avancement (***annonce de l'idée directrice*****).** En effet, au cours de ses cycles de bras, il expire activement et complètement son air afin de provoquer une inspiration réflexe. Celle-ci lui permet de pivoter la tête très rapidement et de la replacer dans l'axe de déplacement. Ainsi, le nageur passe peu de temps la tête hors de l'eau et limite la résistance de l'eau (***explication précise de l'idée directrice***).