

Nom: \_\_\_\_\_

Groupe: \_\_\_\_\_



## Mon enchainement de boxe imaginaire

# JE PLANIFIE...

## LÉGENDE :

### Déplacements

- AV: Déplacement avant
- AR: Déplacement arrière
- LD: Déplacement latéral droite
- LG: Déplacement latéral gauche


### Actions offensives

- J: Jab
- D: Direct
- CA: Crochet main avant
- CR: Crochet main arrière
- UA: Uppercut main avant
- UR: Uppercut main arrière


### Actions défensives (esquives)

- Pe: Pendule (PeAG,PeAD, PeRD,PeRG)

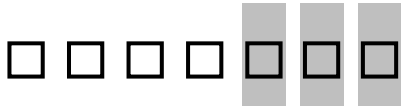
- R: Roulade (RGD, RDG)

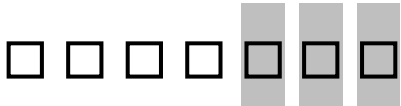


## 1. Déplacements

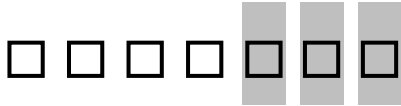


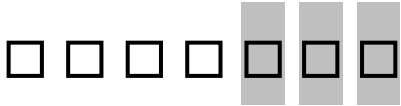
## 2. Actions offensives







---







## 4. Actions a choix



## 3. Actions défensives

## ÉVALUATION DE MES APPRENTISSAGES

	AUTOÉVALUATION	ÉVALUATION DE MON ENSEIGNANT
• Je planifie un enchaînement d'actions selon mes capacités personnelles et les contraintes de production.		
• J'exécute mon enchaînement d'actions...		
○ tel que planifié (ordre).		
○ selon les techniques enseignées.		
○ avec efficacité (rythme, direction, continuité).		
• Je respecte les règles de sécurité.		
• Je manifeste un comportement éthique.		
• J'évalue...		
○ mon plan.		
○ mon exécution.		
○ les résultats obtenus.		
• Je dégage les apprentissages réalisés.		

**RETOUR RÉFLEXIF**

	AUTOÉVALUATION	ÉVALUATION DE MON ENSEIGNANT
• J'ai respecté l'espace de travail de chacun.		
• J'ai utilisé le matériel de façon appropriée (respect du matériel).		
• J'ai effectué les exercices de façon sécuritaire, selon les techniques enseignées.		
• J'ai persévéré dans l'activité malgré les difficultés et les résultats afin de me dépasser.		
• Durant les moments de travail avec un partenaire, j'ai apporté mon aide et accepté d'être aidé au besoin.		

- Je dégage les apprentissages réalisés.

--