

LA EDUCACIÓN FÍSICA HOY DÍA

O

LA LENTA CONSTRUCCIÓN DE UNA DISCIPLINA ESCOLAR

El caso de FRANCIA : un buen referente para todos los países latinos.

**E.F. y E.F.D. = área enseñada en la Educación Nacional
(no cualquier forma de práctica comercial, asociativa, de
entretenimiento)**

**Parte I : EL LARGO CAMINO PARA CONQUISTAR EL ESTATUS DE
AREA DE ENSEÑANZA.**

Parte II : LAS ADQUISICIONES Y LAS CARENCIAS DE LA E.F. ACTUAL.

El carnet de identidad de la educación física.

Programas escolares y realidades

**La escuela primaria en el 2001 : un ejemplo
Funciones y contenidos de la E.F.**

Aportaciones de la " escuela de Nantes"

**Saberes fundamentales
Didáctica de la Educación física
Evaluación relativa y cualitativa.**

Parte III : EL CAMINO QUE QUEDA POR RECORRER

PARTE I

EL LARGO CAMINO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

.....
.....

(1) EL RETORNO A LA EDUCACIÓN NACIONAL EN 1981

(2) LAS DIFICULTADES PARA CONSTRUIR UNA DISCIPLINA ESPECIFICA

- " Matar " a los padres ideológicos
- Tratar las apuestas del poder (sociales y científicas)
- Crear de la novedad adaptada a las necesidades

(3) RÁPIDO PANORAMA DE LAS EVOLUCIONES INSTITUCIONALES (1981-2001)

- LA E.F. (D): La influencia de los profesores de EFD de Secundaria
Las reformas institucionales han sido integradas en la concepción actual de la EFD (escuelas, colegios, institutos)

(4) LOS RIESGOS DE DESLIGAR LA E.P. DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA Y DEL ESTATUS DE LOS MAESTROS POLIVALENTES: la ayuda para una toma de consciencia de los efectos conjugados de:

- La deportivización sistemática de la E.F.
- Unas leyes de descentralización y del creciente poder de la colectividades territoriales
- La evolución del estatus de los maestros en profesores de las escuelas.

(5) DIEZ AÑOS DE LUCHA (1990-2000) Y TRES EJES PARA " MANTENER " A LA E.F.

- Reconciliar a los maestros con las competencias que deben enseñar en E.F. e integrarlo en la polivalencia de los aprendizajes
- Distinguir claramente la Educación Física del Deporte
- Convercerles para utilizar los mismos medios y métodos pedagógicos para enseñar la E.F. y las otras áreas escolares.

(6) DISTINGUIR LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

- Comparación (E.F.) y (Deporte) (cuadro 1)
- Las recientes desilusiones del deporte reactivan el valor educativo de la E.F.D.

La elite deportiva no " nace " ya de la practica de masa
El deporte ya no está asociado automáticamente a la salud
La identificación con unos modelos deportivos es costosa e ineficaz

El deporte no es el mejor vector de valores morales,

El deporte conserva múltiples virtudes, pero no es la respuesta pertinente para la enseñanza obligatoria de la Ed. F. a todos los alumnos de una nación.

PARTE II

LA ETAPA ACTUAL : ADQUISICIONES Y CARENCIAS

.....
.....

(6) EL CARNET DE IDENTIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA (Y DEPORTIVA)

(cuadro 2)

(7) LAS 3 FUNCIONES DE LA Ed. F. (D)

(cuadro 3)

(8) LOS PROGRAMAS 2001 DE LA ESCUELA PRIMARIA

(a) Reforma guiada por 4 principales preocupaciones de la sociedad francesa

- La escuela no es suficientemente eficaz en el dominio de la lengua francesa (iletrados) ,en la lucha contra la violencia ,en la construcción de la integración.
- La escuela debe ser un vector de modernidad (TICE, lenguas vivas)
- La escuela debe transmitir y hacer adquirir un conocimiento unificado para formar personalidades coherentes.
- La escuela debe articular las especificidades disciplinares y la educación transversal de métodos y valores

(b) La Educación física en los nuevos programas

- 3 objetivos desde infantil a la universidad.
- 4 misiones:
 - adquisición y perfeccionamiento de las acciones motrices de base.
 - contribución directamente (en su enseñanza) para hablar, leer, escribir (dibujar)
 - formar por medio de las situaciones concretas de E.F. al ciudadano.
 - unir los contenidos de la E.F. con los de los otros campos disciplinares (polivalencia e interdisciplinariedad)

(c) Los contenidos de programa

- 2 tipos de competencias y 4 formas de conocimiento
 - competencias específicas (4) unidas a las diversas A.F.D. que corresponden a 4 grandes tipos de experiencia motriz.
 - competencias transversales (4) construidas por y en el momento de las acciones motrices
- conocimientos de 4 formas relativas a los :
 - medios para desarrollarlos,
 - conocimientos sobre sí mismo,
 - saberes-hacer sociales,
 - informaciones sobre las actividades deportivas,culturales
- La evaluación certificativa o formativa no es abordada
- La clasificación de las AFD ha sido abandonada en provecho de una clasificación de las competencias (pero sigue estando subyacente).

(9) " LA ESCUELA DE NANTES" Y SUS APORTACIONES A LA INSTITUCIÓN

“EDUCACIÓN NACIONAL ”

Identidad disciplinar y programas de secundaria y primaria/infantil.

Constatar la situación de la E.F. en los centros.

No intentar adaptar los deportes a las diferentes edades de los niños.

No colocarse en un punto de vista estrictamente desarrollístico (dedicado al desarrollo).

Desprender de la diversidad las practicas corporales y los deportes

Las estructuras, las relaciones fundamentales, las invariantes

para crear la base de los saberes fundamentales de la EFD

(una arqueología de los conocimientos)

(a) La noción de fundamentalidad (cuadro 4)

(b) Los saberes fundamentales

PRINCIPIOS Y REGLAS DE ACCIÓN (u OPERACIONALES)

(cuadro 5 Y 5 bis)

PRINCIPIOS Y REGLAS DE GESTIÓN de las acciones motrices

(cuadro 6)

PRINCIPIOS Y REGLAS DE METODO PARA APRENDER

Y APRENDER A APRENDER (cuadro 7)

(c) Los conocimientos y las competencias para los programas.

CONOCIMIENTOS : RELACIONES DESCRIPTIVAS O PROCEDIMENTALES

(saber)

(principios, reglas, regularidades, características...)

COMPETENCIAS : UTILIZACIÓN ADAPTATIVA DE CONOCIMIENTOS EN

(poder)

UNA SITUACIÓN O UNA CLASE DE SITUACIÓN

(cuadro 8)

(d) Apropiación y reaplicación

6 grados en la utilización de las adquisiciones

A integrar desde el momento de la concepción en la construcción de los aprendizajes.

(e) El reagrupamiento de las A.F.D. por tipos de experiencia motriz

• **Los dominio de acción vs clasificación de las AFD en familias**

• **Grupos de AFD atendiendo a los principios y reglas**

(f) La didáctica de la Educación Física

• **didáctica : conjunto de principios y de procedimientos de tratamiento de los saberes para transformar a los alumnos (conocimientos y competencias).**

• **8 principios directores que hacen que la didáctica da la E.F. no sea la**

asociación de diferentes didácticas de las A.F.D. (cuadro 9)

(g) Una nueva concepción de la evaluación (certificativa y formativa)

- Una evaluación de acuerdo con el carácter obligatorio y la voluntad de éxito para todos
- Cuaderno de tareas para una evaluación que debe:
 - ser relativa (relacionadas con las posibilidades de los alumnos)
 - medir las marcas estabilizadas (resultados) para traducir el dominio de la ejecución (causa)
 - medir los progresos alcanzados gracias a los aprendizajes
 - poner en evidencia los saberes adquiridos y no solamente los comportamientos cuantificados.
- Los nuevos utensilios han llegado:
nomograma, metabalograma, perfil de ocurrencia de reglas, baremos de coeficientes

(cuadro 10)

Parte III

EL CAMINO QUE FALTA POR RECORRER: CONTINUAR LA CONSTRUCCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

(10) ELABORAR UN RESUMEN-PROYECCIÓN.

Volviendo a considerar los diferentes factores que componen la E.F. como disciplina de enseñanza, señalar lo que está **adquirido**, en **vía de adquisición** o **no adquirido**. (cuadro 11)

(11) LA EDUCACIÓN FÍSICA HA CONQUISTADO Y HA ELABORADO SU ESTATUS DE DISCIPLINA DE ENSEÑANZA EN LA ESCUELA, EN LA SECUNDARIA Y EN EL BACHILLERATO.

¿Y ahora?

(Jaca-21/09/2001)

EDUCACION FISICA

PRACTICA DEPORTIVA

Obligatoria

(sin elección y sin parada)

finalidades de la escuela

Para todos

(12 millones de alumnos en Francia)

Manejo de un grupo numeroso

Diversidad de los alumnos

Todos no están motivados

Todos no están dotados

No todos ven un lugar de
realización personal

En tiempo limitado

Condiciones materiales difíciles (efecto de masa)

Conseguir el éxito para todo el mundo (obligación de medio)

voluntario

(elección y paradas siempre posibles)

finalidades propias al deporte

incluso en los aspectos comerciales y de ocio.

para un número limitado

(los practicantes y federados de cada uno de
los deportes).

Grupos de practica restringidos

Mayor homogeneidad

Motivación selectiva presente

Adecuación de los medios físicos y
de las exigencias del deporte

Lugar de distinción y de afirmación
para aquellos que lo eligen

Tiempo disponible importante

Condiciones materiales dirigidas, más favorables

El éxito de algunos (el mayor número es siempre reducido)

LA EDUCACIÓN FÍSICA es:

1-una **disciplina escolar**

Es decir, persigue las finalidades de la Escuela no la de las organizaciones comerciales o de ocio que proponen también practicas corporales.

2- de enseñanza obligatoria

Dirigida a todos los alumnos de Francia.

3- cuya función es la educación de las conductas motrices

Esta es su especificidad, su pertinencia en el concierto de las disciplinas escolares.

4- para el aprendizaje de **saberes y modos de acción fundamentales**

Su tarea no es hacer adquirir tal o cual deporte. No confunde las formas (practicas deportivas) y el fondo (saberes y valores)

5-Con el fin de alcanzar los objetivos y las competencias fijados por **los textos oficiales**

La EFD está finalizada y armonizada por los textos relativos a los programas y a los exámenes

6- dispone de su **didáctica propia**

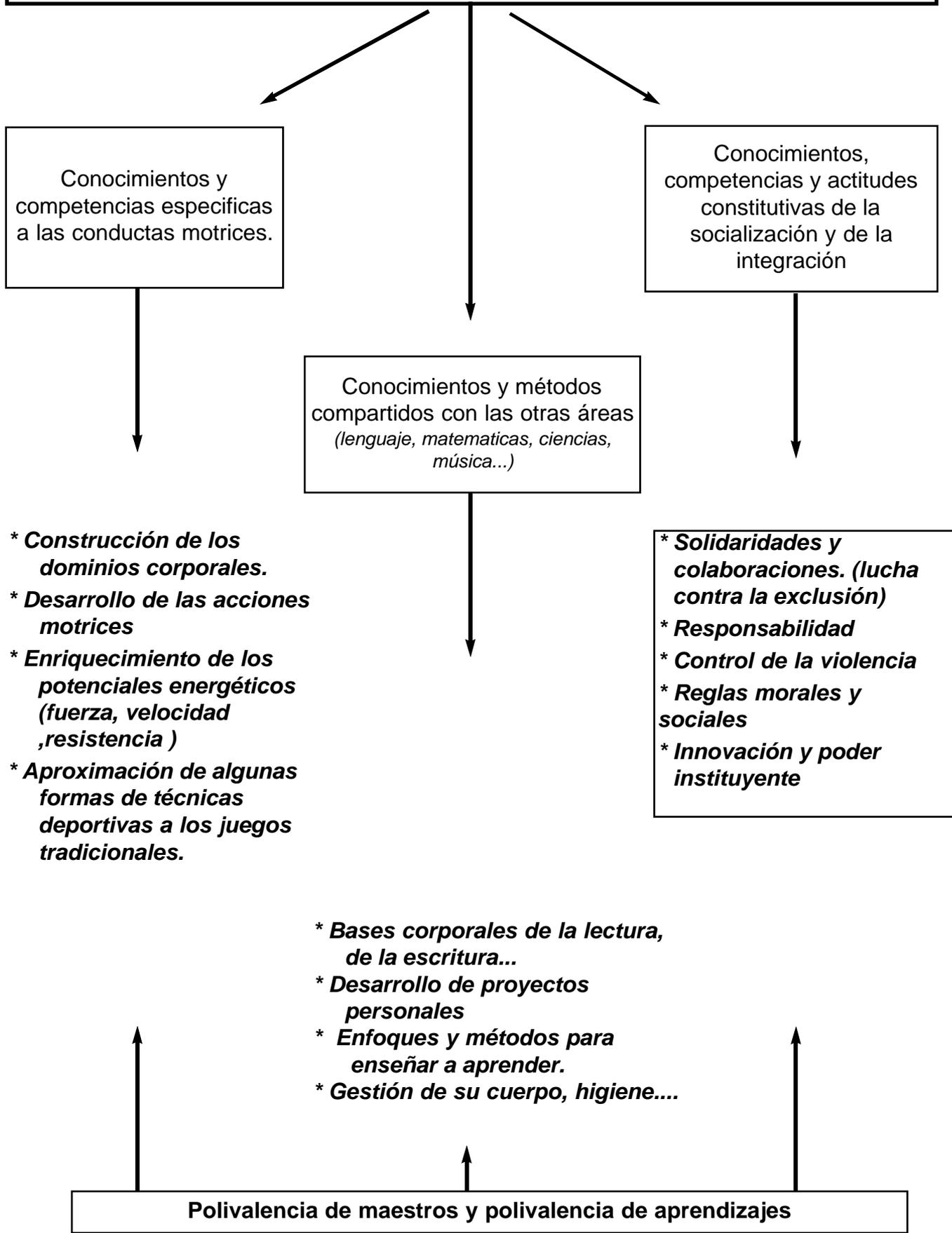
la didáctica de la EFD no es la yuxtaposición de cada una de las didácticas de la AFD. Obedece a principios propios que permiten construir la enseñanza

7- con el fin de contribuir al **éxito de todos los alumnos**

La misión del servicio público es proponer una enseñanza cuyos contenidos, gestiones y evaluaciones den a cada uno la posibilidad de éxito.

La dificultad reside en el "todos "

LA EDUCACIÓN FISICA TRANSMITE Y HACE ADQUIRIR
Ley de orientación sobre la Educación de (julio 1989) y nuevo contrato para la
Escuela (junio 1994)



(Cuadro3)

LA NOCIÓN DE FUNDAMENTALIDAD

Es fundamental un saber que:

Funcionalmente

- Se obtiene del fondo cultural
- Construye el fondo de la personalidad.
- Sirve de fundamento para construir nuevos saberes.
- Constituye una base tratamiento de lo real para todos los alumnos.

Estructuralmente.

- Permite tratar todas las situaciones de una misma clase.
- No depende de variables que permitan su puesta en marcha.
- No es contingente a las condiciones de operacionalización.

Principios de acción y reglas de acción

Evaluación por frecuencia de ocurrencia de reglas.

Situación de combate (lucha) en el suelo (ciclo medio - 9 años).

El defensor está a cuatro patas, el atacante está con una rodilla en el suelo.

La finalidad de la tarea es darle la vuelta al defensor y colocarlo de espaldas.

Este se defiende sin contra-atacar.(duración del combate 1m30).

Cada atacante se enfrenta a dos defensores diferentes.

Principios de acción u operacionales	Reglas de acción	Frecuencia de ocurrencia de reglas	
		procesos	resultados positivos
Principio de acción 1 (Acción/Reacción) Dominar al adversario pasa por la posibilidad de crear una reacción del adversario que se utiliza a continuación para construir un desequilibrio en su favor.	Regla 1. Si el adversario está sentado sobre los tobillos entonces yo tiro / empujo hacia atrás..	X X X X	X
	Regla 2. Si el adversario está hacia delante "el trasero al aire" entonces yo empujo / tiro hacia delante (rodando)	X X	
Principio de acción 2 (dar la vuelta) Para dar la vuelta (de espaldas), conviene producir una par de fuerzas y punto de apoyo. (creación de una palanca)	Regla 3. Si el adversario está en oposición, entonces yo tiro del lado inverso a los miembros en oposición.	X X X	X X
	Regla 4. Si el adversario está en posición alta, entonces yo tomo los miembros por debajo del tronco empujando hacia el lado de los miembros cogidos (pareja + apoyos suprimidos)	X X X	

**Resultados obtenidos tras
2 combates
(para 1 alumno atacante)**

PRINCIPIOS DE ACCIÓN (P.A.) U OPERACIONALES (P.O.)

(Se deben entender como sinónimos)

Los ejemplos se han tomado en campos de acción o grupos de AFDA diferentes. Cada campo o grupo representa un gran tipo de experiencia motriz basado en varias actividades físicas deportivas o no deportivas (artísticas o de forma)

Grupo o dominio de las actividades atléticas

PA : Principio de creación y de conservación de la velocidad

PA : Principio del aumento del sector barrido = El cuerpo o aparato debe (o PO) ser sometido a (una fuerza progresivamente acelerada a través del por la intermediación de la mayor palanca posible.

PA : Principio de la unión carrera-impulsión.

Grupo o dominio de las actividades motrices artísticas

PA : Principio de simbolización = Cualquier conducta motriz está guiada (o PO) por el proceso de simbolización que es un doble movimiento de estilización y de desplazamiento del sentido de lo real hacia lo imaginario.

PA : Principio de organización por el sentido = cualquier acción motriz artística se construye en función del sentido por el cual se elabora y que selecciona y combina los componentes de su puesta en marcha.

Grupo o dominio de las actividades acuáticas

PA : Principio de estructuración respiración /motricidad= Los equilibrios (o PO) y los desplazamientos acuáticos serán más fáciles y eficaces en cuanto que la respiración refleja se imponga al movimiento y sea controlada y facilitadora de los movimientos.

PA : Principio de minimización de la resistencia al desplazamiento: Cuanto más alineado y perfilado esté el cuerpo en relación al eje de desplazamiento por un lado y cuanto más sumergido esté por otra parte y cuanto más uniforme sea el gasto energético, irá más deprisay /o más lejos.

Grupo de los deportes y juegos colectivos

PA: Creación de un desequilibrio a favor suyo = Sistemáticamente, el dominio en juego resulta de la creación ante el otro (jugador o equipo)de un desequilibrio de fuerzas (en número, espacio liberado, tiempo de avance.....)en su favor cuya situación ideal es 1 contra 0 ante el objetivo (portería, canasta...)

PA: Principio de certidumbre/incertidumbre = Entre compañeros (o PO) conviene aumentar la certidumbre (reducir ambigüedades, fondo común de automatismo....y cara frente al adversario crear el máximo de incertidumbres posible (Fintas, enmascararse, imprevisibilidad..)

LOS PRINCIPIOS Y LAS REGLAS DE GESTIÓN

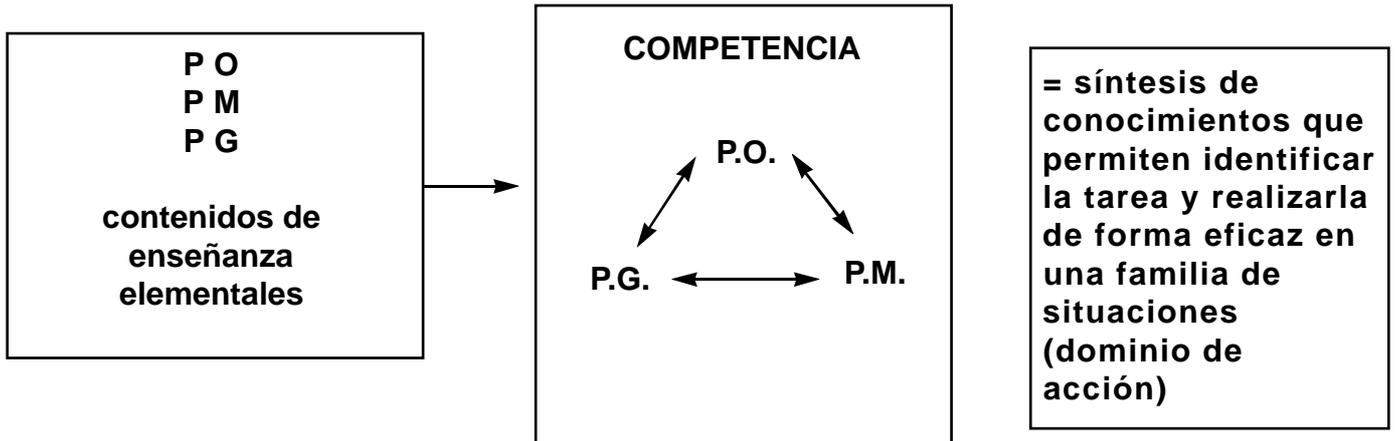
Gestión : encadenamiento de procesos (operaciones) y de procedimientos que permiten la puesta en acción adaptada (en el tiempo y en determinadas condiciones de las acciones motrices y de los roles motores o no motores. **12 principios de gestión " elementales "**. Algunos son de naturaleza interdisciplinar y otros específicamente relacionados con la Educación Física y deportiva.

- **Economía** : Cualquier conducta motriz (C.M.) se debe construir y hacer funcionar según el menor coste energético y temporal. (con igual resultado).
- **Necesidad** : Cualquier C.M. debe construirse y funcionar reduciendo o eliminando todo lo que es inútil y solo conservar los componentes/características que no pueden no estar presentes. (con igual resultado).
- **Simplicidad** : "Less is more " (Lloyd Morgan) busca el menor número de medios para una organización dada.(con igual resultado).
- **Pertinencia**: Producir el efecto esperado y sólo ése.
- **Combinatorio**: Cualquier C.M. funciona por estructura en tareas asociadas.Su construcción y funcionamiento deben tener en cuenta esta multiplicidad obligatoria.
- **Conmutabilidad**: Principio que consiste en abandonar brutalmente una acción para adoptar otra (Inhibición/activación) Imagen del interruptor de corriente.
- **Ganancias y pérdidas**: En la elección y funcionamiento de las C.M. ,las ganancias estimadas/esperadas deben ser superiores a las pérdidas estimadas/esperadas.
- **Intencionalidad/previsión**: Cualquier C.M. está siempre guiada por una intención/anticipación que conviene explicitar y utilizar sistemáticamente para seleccionar y ordenar los comportamientos.
- **Tolerancia a la frustración**: Cualquier C.M. funciona bajo estrés. Cuanto más elevado es el umbral de la tolerancia a la frustración más eficaz es la conducta motriz.
- **Integridad**: Cualquier C.M. es construir y hacer funcionar de tal forma que se respeten las leyes de unidad de la persona (planes físico,moral y social)
- **Diversidad/vicarianza**: Una C.M. es tanto más útil y eficaz en cuanto puede expresarse según unas modalidades/vías diferentes en un contexto dado (flexibilidad).
- **Detección de la relación lógica dominante**: Cualquier C.M. se organiza alrededor de una dominante (lógica racional o lógica afectiva o lógica biomotriz) que mantiene a las otras en dependencia y que guía el funcionamiento y hace comprender el sentido.

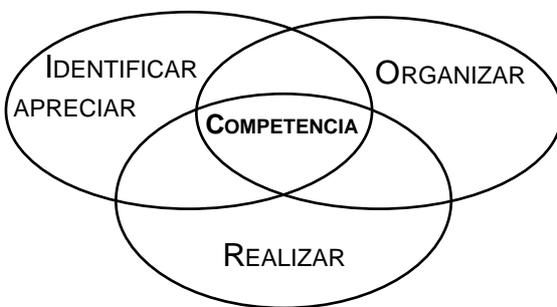
CONTENIDOS DE ENSEÑANZA HODOLOGICOS (metodológicos)		FORMAS DE PENSAR / OPERACIONES FUNDAMENTALES FORMALIZADORAS			
PROCESOS con..	PROCESOS con..	DEDUC CION	INDUC CION	DIALE CTICA	DIVERG ENCIA
DOMINANTE EXPERIMENTAL	ENSAYOS Y ERRORES (Aproximación y correcciones intuitivas)	X	X	X	X
	HIPOTESIS / CONTROL DE VARIABLES / INTERPRETACION (Aproximación y correcciones intuitivas)	XXX	X	XX	X
DOMINANTE COMPARATIVA	OBSERVACION / IMITACION (Comparación a una norma y reducción de la desviación)	XX	XX(X)		
	CONSTRUCCION DE ANALOGIAS Y CORRELACIONES (tendencia a parecerse dos acontecimientos o a producirse simultáneamente = regularidades)		XX	XX	
	OBSERVACION / EXTRACCION DE INVARIANTES, REGLAS, PRINCIPIOS...	X	XXX	XX	
DOMINANTE COMBINATORIA	CONFLICTOS / TOMA DE CONCIENCIA / REORGANIZACION (Conflicto socio-cognitivos, socioafectivos, afectivos, motores...)	X	X	XXX	XX
	PROBLEMATIZACION Y RESOLUCION DE PROBLEMA (Construir o levantar un obstáculo que impide un proceso, una relación, la producción de un comportamiento)	XX	XX	XX	XX
	DINAMICA DE GRUPO E INTERACCION DE ROLES	X (X)	XX	XXX	X
DOMINANTE INVENTIVA	CREATIVIDAD	XX	XX	XX	XXX

(Cuadro 7)

I - CONOCIMIENTOS



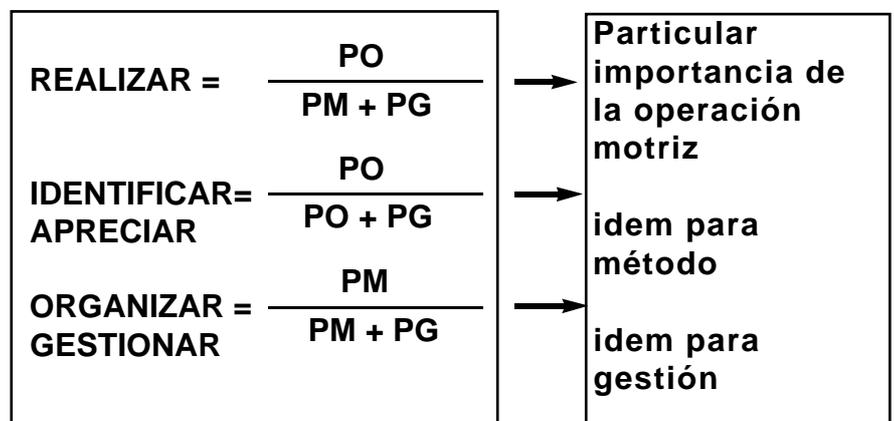
II - TIPO DE ADQUISICION Y COMPETENCIA.



La competencia se sitúa en la intersección de estos tres tipos de adquisiciones.
COROLARIO: una competencia puede comportar tres aspectos (los tres tipos de adquisiciones)

III - TRES TIPOS DE ADQUISICIONES Y CONOCIMIENTOS.

Una misma competencia puede declinarse en tres tipos de adquisiciones según la importancia acordada una u otra de las categorías de conocimientos. En todo caso, la competencia debe manifestarse en una acción motriz eficaz, comprendida, por tanto reproducible y regulada, adaptada, según la naturaleza de la situación en la cual ella se pone en práctica.



IV - LA CONSTRUCCION / FORMULACION DE COMPETENCIAS.

Son posibles 3 vías de entrada según las características de la A.F.D. y/o del dominio de acción considerado. Es posible privilegiar bien la operación motriz, bien el principio de gestión, bien el principio de método y elaborar/formular la competencia a partir de un PO, PG o PM.

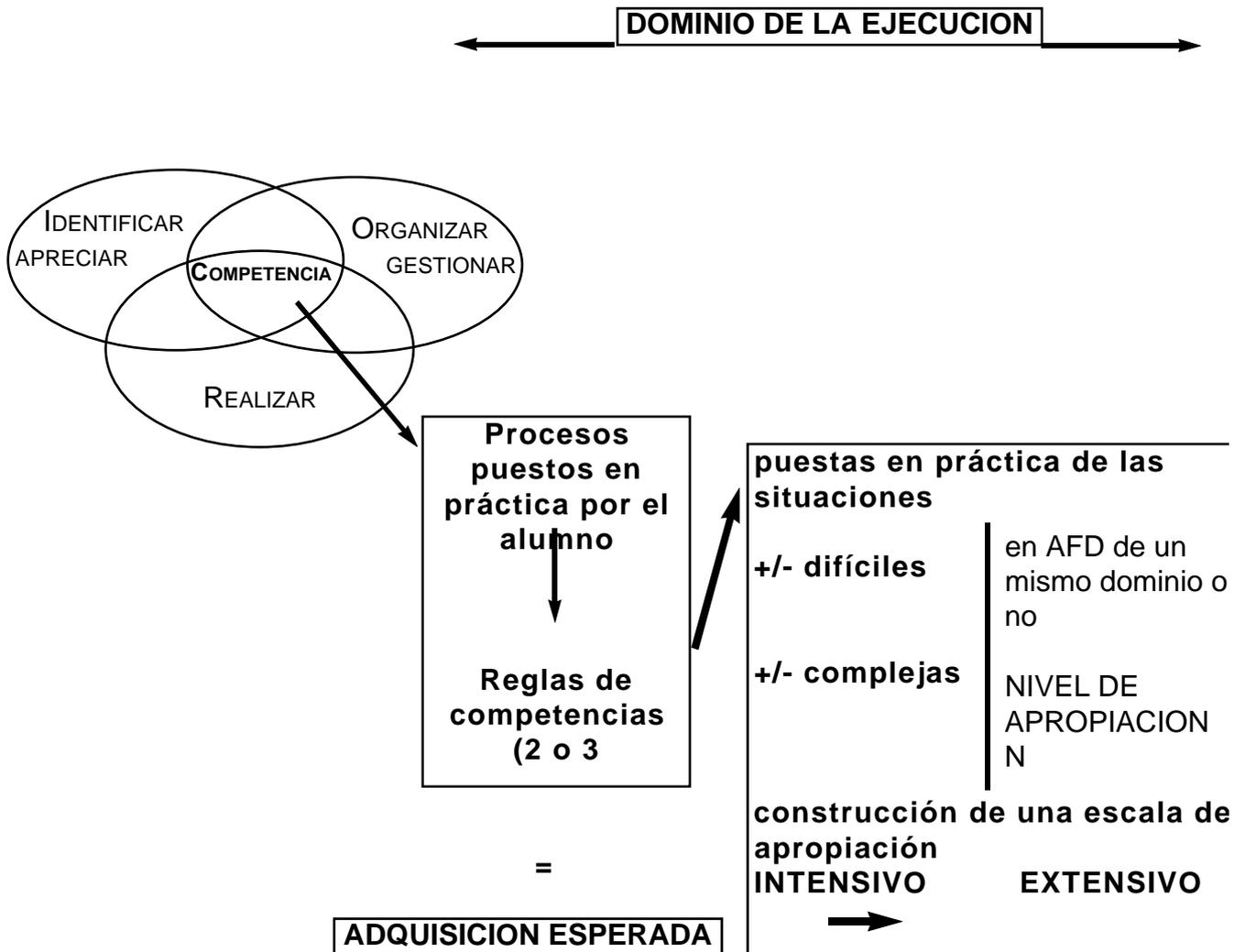
Ejemplo de elaboración de COMPETENCIAS

DEPORTES COLECT. = PO + PG + PM
 Pero igualmente posible a partir de los PM.

CARRERA DE LARGA D. = PG + PM + PO

DANZA = PM + PG + PO

V - EVALUACION DE COMPETENCIAS



LOS PRINCIPIOS DIRECTORES DE LA DIDACTICA DE LA EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTIVA

OCHO PRINCIPIOS ESTÁN CO-PRESENTES Y CO-ACTUANTES PARA DEFINIR LA DIDACTICA DE LAEPS.
CADA VEZ QUE UN PRINCIPIO NO ES UTILIZADO, LAS PRACTICAS DE ENSEÑANZA SE ALEJAN DE LA DIDACTICA DE LA E.F. PARA RETORNAR A UNA DIDACTICA DE A.P.D.

1- Principio de fundamentalidad.

La didáctica de la EPS trata de fundamentos, estructuras, relaciones estables.

Ella no organiza el montaje de automatismo, de la adquisición de comportamientos, de técnicas cerradas.

2- Principio de tratamiento didáctico por el sentido y las significaciones.

3-Principio de la combinación sistemática, en la misma unidad de aprendizaje, de procedimientos para aprender y para enseñar a aprender.

4-Principio de construcción de los aprendizajes para permitir la generalización de las adquisiciones (fijando el nivel de apropiación esperado).

5-Principio de asociación de intenciones conformantes (adquisición de hábitos, deberes, reglas....) y de intenciones instituyentes (capacidad para darse sus propias reglas en un marco de relativa autonomía...).

6-Principio de prevalencia de los procesos sobre los resultados.

En la E.F.D. los procesos (fin) organizan los resultados (medio).

En deporte los resultados (fin) organizan los procesos (medio).

7-Principio de prevalencia del sujeto sobre la AFD.

En la E.F.D. en la interacción sujeto/AFD el que es director es el sujeto.

En deporte la que es directora es la AFD y el sujeto se adapta a ella.

8- Principio de evaluación relativa.

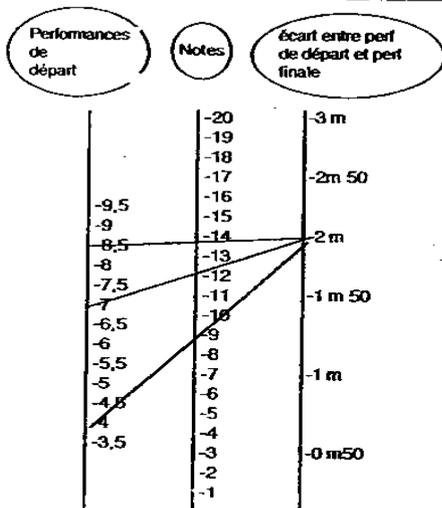
Juzgar la eficacia de unos procesos para obtener unos resultados teniendo en cuenta los sujetos-alumnos. Los resultados no son en absoluto evaluados (si/no)

Exemple de profil d'occurrence de règle(s) :

En lutte au sol (5°) situation de départ : défenseur à 4 pattes et attaquant à genoux. But de tâche : retourner le défenseur (qui se défend sans attaquer) sur le dos. Combats de 3 minutes avec 3 adversaires différentes. Il est évalué 1) la compétence de l'attaquant à utiliser les principes et les règles d'action pertinents : l'occurrence signifie le nombre de fois où la règle est utilisée dans les 3 combats et 2) les effets qui s'en suivent : positifs (parvient à retourner) ou négatifs (n'y parvient pas). Une (ou une combinaison de) règle(s) d'action mises en œuvre dans un combat atteste de son acquisition motrice, même si la réalisation ne débouche pas sur une victoire (retourner effectivement sur le dos). L'objet de l'évaluation n'est pas les comportements techniques de lutte, mais de constater si l'élève met en œuvre des règles d'action (savoirs fondamentaux), à l'occasion de ces comportements de lutte.

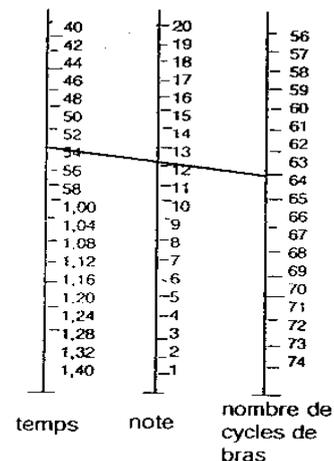
PRINCIPES OPÉRATIONNELS (NANTES 1989)	RÈGLES D'ACTION + INDICATEURS COMPORTEMENTAUX (réalisation)		ÉVALUATION	
	(ou opérationnelles) (formulations volontairement empruntées à D. Rimez et D. Rey (Lyon), 1990)		FRÉQUENCE D'OCCURRENCE DES RÈGLES (processus)	FRÉQUENCE D'EFFETS POSITIFS (résultat)
PO1 (ACTION/RÉACTION) Dominer (l'adversaire) passe par la possibilité de créer une réaction de l'adversaire que l'on utilise ensuite pour construire un déséquilibre des forces du couple en sa faveur.	RÈGLE 1	Si l'adversaire est assis sur ses talons, alors je tire/pousse vers l'arrière.	XX	
	RÈGLE 2	Si l'adversaire est vers l'avant "fesses en l'air", alors je tire/pousse vers l'avant (roulade).	XX	+
	RÈGLE 3	Si l'adversaire est en opposition, alors je tire du côté inverse aux membres en opposition.	XXXX	
PO4 (RETOURNEMENT) Pour retourner (dos) il convient de produire/utiliser un (des) couple(s) de forces et un (des) point (s) d'appui (levier).	RÈGLE 4	Si l'adversaire est en position "haute", alors je saisis les membres par dessous le tronc en poussant du côté des membres saisis (et en tirant les membres éventuellement).	XX	+
	RÈGLE 5	(Inscrire ici toute autre règle pertinente).	XX	

Exemple de métabalogramme :



type d'évaluation met l'accent sur les progrès réalisés partir d'une performance de départ et tient compte du fait il est plus aisé de progresser à partir d'une faible performance que d'une performance élevée. L'échelle de gauche indique la performance en début d'apprentissage et l'échelle de droite indique le progrès réalisé après un cycle (passer de 7m à 9m = 2m)

Exemple de nomogramme :



Ce nomogramme met en relation le temps mis sur 50 m Crawl et les cycles de bras (2 coups /cycle). Le postulat didactique est que la nage est d'autant plus efficace et maîtrisée que, pour un temps donné, le nombre de coups de bras est moindre. L'échelle de 0 à 20 peut être « située » intuitivement ou après étude des réalisations habituelles des élèves ou de façon plus élaborée et plus statistique.