

Connaissances relatives à l'endurance - 7e à 9e année: Entraînement de l'endurance (niveau A)

Lors de ce test, l'élève doit être capable de connaître l'intensité d'effort à fournir pour entraîner l'endurance. Il connaît plusieurs sports d'endurance.



Test écrit comportant des questions sur l'endurance et l'entraînement de l'endurance. C'est aux élèves de formuler eux-mêmes les réponses (pas de réponses pré-formulées à cocher).

[Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance \(niveau A\)](#) (pdf)

[Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance \(niveau A\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.