



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Connaissances relatives à l'endurance
Compétence	Connaître les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité
Niveau A	Je connais l'intensité d'effort à fournir pour entraîner l'endurance. Je connais plusieurs sports d'endurance.



## Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance (A)

<b>Description de la tâche</b>	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).  <u>Exemples de questions</u> (réponses entre parenthèses): <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'entend-on par endurance? (Capacité de maintenir une performance sur une longue durée malgré la fatigue.)</li><li>• Comment se caractérise une bonne endurance? (Le corps se fatigue moins vite et récupère mieux.)</li><li>• De quelle intensité doivent être mes efforts lors de l'entraînement d'endurance? (Mes efforts doivent être assez intenses. Indication du pouls: p.ex. règle de base: 170 moins la moitié de l'âge; mon pouls devrait dépasser les 150 battements par minute.)</li><li>• Pendant combien de temps dois-tu soumettre ton corps à l'effort pour améliorer ton endurance? (Au moins 10 minutes, si possible plus longtemps.)</li><li>• Nomme différents sports d'endurance. (p.ex: jogging, natation, vélo, inline-skating, jeux de balles avec course, aérobic, danse.)</li></ul>
<b>Evaluation/Exigences</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition correcte de l'endurance.</li><li>• Intensité de l'effort est nommée (au moins une indication correcte.)</li><li>• 3 sports d'endurance sont nommés (réponses correctes voir ci-dessus.)</li></ul>
<b>Critères d'observation</b>	-
<b>Consignes aux élèves</b>	«Vous avez 20 minutes pour répondre aux questions sur l'endurance et l'entraînement de l'endurance.»
<b>Mise en place</b>	-
<b>Matériel</b>	Feuille d'interrogation
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1997). Education physique, Manuel 5, 6e-9e année scolaire. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 4. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 17. Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). <i>tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen</i> . Bern: Schulverlag blmv AG. S. 54ff
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée 20 min. pour toute la classe  Organisation Dans la mesure du possible, ne pas faire l'interrogation pendant la leçon de sport. Possibilité de lier le test à la leçon de biologie.  Personnes évaluées Toute la classe  Problèmes -