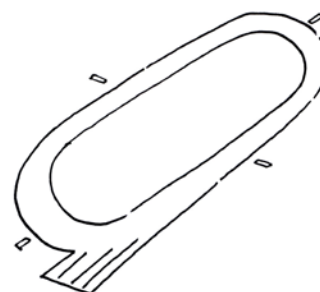




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours sans interruption pendant une durée prolongée et à une fréquence cardiaque élevée.
Niveau B	Je cours sans interruption pendant une durée prolongée et sur un rythme passablement soutenu.
Niveau C	Je cours sans interruption pendant une durée prolongée et sur un rythme très soutenu.



Course de 2 km (ABC)

Description de la tâche	Courir 2 km sans pause sur une piste d'athlétisme de 400m ou 300m ou sur une autre surface plane exactement mesurée.												
Evaluation/Exigences	<p><i>Niveau A:</i> La performance est suffisante.</p> <p><i>Niveau B:</i> La performance est bonne.</p> <p><i>Niveau C:</i> La performance est excellente.</p>												
Critères d'observation	<p>Tableau d'évaluation pour course de 2km:</p> <table> <thead> <tr> <th></th> <th>suffisante</th> <th>bonne</th> <th>excellente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Filles</td> <td>≤ 14.00 min</td> <td>≤ 11.30 min</td> <td>≤ 9.00 min</td> </tr> <tr> <td>Garçons</td> <td>≤ 12.00 min</td> <td>≤ 9.30 min</td> <td>≤ 7.30 min</td> </tr> </tbody> </table>		suffisante	bonne	excellente	Filles	≤ 14.00 min	≤ 11.30 min	≤ 9.00 min	Garçons	≤ 12.00 min	≤ 9.30 min	≤ 7.30 min
	suffisante	bonne	excellente										
Filles	≤ 14.00 min	≤ 11.30 min	≤ 9.00 min										
Garçons	≤ 12.00 min	≤ 9.30 min	≤ 7.30 min										
Consignes aux élèves	«Nous allons faire une course de 2km. Vous devez donc courir 2km sur la piste et ne vous arrêtez que lorsque je donne le signal. Ne commencez pas trop vite, veillez à votre respiration pendant la course, concentrez vous bien sur l'expiration. Le temps chronométré est déterminant.»												
Mise en place	Piste avec départ et arrivée marqués												
Matériel	Au moins 2 chronomètres, év. grand chronomètre pour le contrôle individuel des élèves												
Source	Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). <i>tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen</i> . Bern: Schulverlag blmv AG. p. 49.												
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée 25 min. pour une classe</p> <p>Organisation Répartir les élèves en groupes de 2 ; A compte et note les tours de B; inverser les rôles. Former des groupes de façon judicieuse; éviter les paires d'amis; rappeler l'importance d'une documentation précise. L'enseignant vérifie avec 2-3 groupes.</p> <p>Personnes évaluées Une moitié de classe par course</p> <p>Problèmes -</p>												