

Les modalités d'évaluation et de la notation

Connaissances Procédurales : /12 pts

➤ **Processus : /6pts**

Gestion de rythme		Synchronisation B/J		Amplitude de foulée	
Oui (2)	Non (1)	Oui (2)	Non (1)	Normal (2)	Large (1)

➤ **Produit : /6 pts**

Note/06	Note/20	<i>T.C / GARÇONS</i>						<i>T.C / FILLES</i>					
		1000m en mn	Lancer de poids (4 kg) en cm	Course de vitesse (80m) en sec	Triple saut en cm	Saut en longueur en m	Saut en hauteur en cm	600m en mn	Lancer de poids (3 kg) en cm	Course de vitesse (60m) en sec	Triple saut en cm	Saut en longueur en m	Saut en hauteur en cm
0.30	1	5.29	426	16.9	507	2.33	68	4.36	212	15.1	268	1.09	54
0.60	2	5.21	446	16.6	532	2.48	71.5	4.28	237	14.8	293	1.23	57
0.90	3	5.13	466	16.2	557	2.63	75	4.2	262	14.5	318	1.37	60
1.20	4	5.05	486	15.9	582	2.78	78.5	4.12	287	14.2	343	1.51	63
1.50	5	4.57	506	15.5	607	2.93	82	4.04	312	13.9	368	1.65	66
1.80	6	4.49	526	15.1	632	3.08	85.5	3.56	337	13.6	393	1.79	69
2.10	7	4.41	546	14.8	657	3.23	89	3.48	362	13.3	418	1.93	72
2.40	8	4.33	566	14.4	682	3.38	92.5	3.4	387	13	443	2.07	75
2.70	9	4.25	586	14.1	707	3.53	96	3.32	412	12.7	468	2.21	78
3.00	10	4.17	606	13.7	732	3.68	99.5	3.24	437	12.4	493	2.35	81
3.30	11	4.09	646	13.4	757	3.83	103	3.16	472	12.1	518	2.49	84
3.60	12	4.01	686	13	782	3.98	107	3.08	507	11.8	543	2.63	87
3.90	13	3.53	726	12.7	807	4.13	110	3	542	11.5	568	2.77	90
4.20	14	3.45	781	12.3	842	4.28	115	2.52	577	11.2	603	2.91	95
4.50	15	3.37	836	12	876	4.43	120	2.44	612	10.9	638	3.05	100
4.80	16	3.29	891	11.6	912	4.58	125	2.36	647	10.6	673	3.19	105
5.10	17	3.21	946	11.2	947	4.73	130	2.28	682	10.3	708	3.33	110
5.40	18	3.13	1001	10.9	982	4.88	135	2.2	717	10	743	3.47	115
5.70	19	3.05	1056	10.5	1017	5.03	140	2.12	752	9.7	787	3.61	120
6.00	20	2.57	1111	10.2	1052	5.18	145	2.04	787	9.4	813	3.75	125

Connaissances Comportementales : /5 pts

- + Sans tenu → - 0.5
- + Retard → -0.25
- + Maladie non certifiée (pour les filles un seul fois est autorisé) → - 0.25
- + Absence → - 0.5
- + (-) → -1
- + Participation dans l'échauffement (+) → + 0.5
- + Participation dans l'aménagement de matériel (+) → +0.25

Connaissances Conceptuelles : /3pt

Pour évaluer les élèves au niveau cognitif, j'ai programmé les questions suivantes :

- 1- Qu'est-ce que la VMA ? A partir votre palier de test navette, déterminer votre VMA en km/h dans des différents pourcentages ?
- 2- Calculer le temps de chaque tour pour gérer le rythme
- 3- Calculer la durée parcourue à 100% de votre VMA, sur une piste de 200m ?
- 4- Quel est l'objectif de la course de durée ?
- 5- Qu'est-ce que ça veut dire l'échauffement et l'étirement ?