

APSA	Marche athlétique APA	Classe	SECONDE PREMIERE TERMINALE	Compétence attendue	Se préparer pour effectuer une série de marches athlétiques chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de l'épreuve, <i>en recherchant à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement.</i>
------	--------------------------	--------	----------------------------------	------------------------	---

Règles d'action

- * Dérouler le pied sans bruit
- * Verrouiller le genou à l'attaque du talon
- * Bras fléchis à 90°

- *flexion du genou inférieure à 30°

Critères de réussite

*marcher en préservant ses genoux (grâce au verrouillage des genoux) en conservant toujours un appui au sol en alignant ses pas sur l'axe du déplacement.

Description de la situation

SECONDE ET PREMIERE

En marche athlétique de demi-fond, l'élève réalise

- soit un parcours de 20' à une allure régulière et prévue à l'avance.
- Soit un parcours de 15' avec 3 allures différentes.

L'élève marche sans montre ni chronomètre

Avant l'épreuve, l'élève a rempli une fiche indiquant les allures choisies et les temps prévus et son projet échauffement - récupérations.

TERMINALE

En marche athlétique de demi-fond, l'élève réalise 3 parcours de 500 m (un parcours toutes les 15 minutes), chronométrés par un enseignant au 1/10 de seconde. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué au 250 m.

Avant l'épreuve, l'élève a rempli une fiche indiquant les temps visés pour chaque 500 m et son projet échauffement - récupérations.

Le projet échauffement - récupérations et sa mise en oeuvre comptent pour 10%. L'absence de fiche de projet entraîne les notes 0 aux 2è et 3è éléments évalués. La notation se fera en fonction des consignes des enseignants.

Repères de Notation

SECONDE ET PREMIERE

Performance 12/20 :

Les temps réalisés et le respect des allures ou de la régularité.

Contrat santé : 02/20

Préservation de l'intégrité de ses genoux.

Maîtrise sur 6 points

Portant sur la technique de marche.

TERMINALE

Performance 10/20 :

Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés)

Contrat santé : 02/20

préservation de l'intégrité de ses genoux.

Maîtrise sur 6 points (écart au projet-temps prévu-temps réalisé) et récupération sur 2 pts

Variables

L'enseignant peut choisir d'alterner la marche et les lancers pendant la même séance , ainsi que des lancers variés(medecine-ball, ball...) et du renforcement musculaire

Observation Régulation

Etre à l'écoute de l'élève afin de préserver son intégrité physique.