

ELEVE OBESE - CAP/BEP

DEMI-FOND		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue Niveau 3		En demi-fond, chaque élève réalise 3 marches de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.								
NIVEAU 3 Produire la meilleure performance sur une série de marche , se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.										
Pts	Éléments à évaluer	Niveau 3 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 3					
15	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note /15	Temps fille	Temps garçon	Note /15	Temps fille	Temps garçon	Note /15	Temps fille	Temps garçon
		<i>1.5</i>	<i>28 min</i>	<i>23min</i>	<i>6</i>	<i>25</i>	<i>20</i>	<i>10.5</i>	<i>20</i>	<i>17</i>
		<i>3</i>	<i>27</i>	<i>22</i>	<i>7.5</i>	<i>24</i>	<i>19</i>	<i>12</i>	<i>19</i>	<i>15</i>
		<i>4.5</i>	<i>26</i>	<i>21</i>	<i>9</i>	<i>22</i>	<i>18</i>	<i>13.5</i>	<i>17</i>	<i>14</i>
							<i>15</i>	<i>15</i>	<i>13</i>	
3	Répartition de l'effort Différence des deux temps extrêmes réalisés	La fourchette des deux temps extrêmes est de 20 s à 30 s 01pt			La fourchette des deux temps extrêmes est de 10 s à 19 s 02 pts			La fourchette des deux temps extrêmes est de 0 s à 9 s. 03 pts		
2	Préparation et récupération	01 pt <ul style="list-style-type: none"> • Marche désordonnée (courses rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes 			1 ,5 pt <ul style="list-style-type: none"> • Dans son 1er échauffement, intègre des allures de son 500m • Marche progressive • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve • Récupération active immédiatement après l'effort 			2 pts <ul style="list-style-type: none"> • Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1er départ • Marche progressive et continue. • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. • Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3^{ème} 500m 		