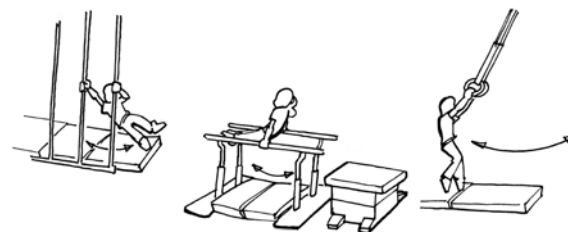




Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se balancer
Compétence	Maintenir une posture pour se balancer de différentes manières aux agrès
Niveau A	Je m'élance et je me balance seul à différents engins.



S'élancer et se balancer

Description de la tâche

Les élèves déclenchent eux-mêmes l'élan aux perches, aux anneaux et aux barres parallèles et se balancent 3 - 4x.

Perches:

Les élèves se tiennent aux perches et se balancent latéralement. Au «point mort» ils déplacent une main vers le haut jusqu'à ce qu'ils atteignent une marque placée env. 0.5 m plus haut.

Barres parallèles:

Les élèves grimpent sur 2 éléments de caisson pour atteindre les barres parallèles et prennent appui sur les bras. Bras tendus, ils s'élancent 3 - 4x en avant et en arrière, levant les jambes au moins jusqu'à hauteur de barre.

Anneaux:

Se balancer 3 - 4x en avant et en arrière.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les élèves déclenchent l'élan par eux-mêmes et peuvent s'élancer et se balancer à chaque engin.

Critères d'observation

- Déclencher l'élan seul
- Perches: gagner env. 0.5 m de hauteur en se balançant de côté
- Barres parallèles: s'élancer et lever les jambes au moins jusqu'à la barre
- Anneaux: Se balancer 3 - 4x en avant et en arrière

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Commencez aux perches. Accrochez vous à 2 perches et balancez-vous latéralement. Au "point mort" déplacez à chaque fois une main vers le haut jusqu'à atteindre la marque. Grimpez ensuite aux barres parallèles en passant par les 2 éléments de caisson. Prenez appui sur les bras et élaner 3 - 4x en avant et en arrière avec les bras tendus. Veillez à lever les jambes au moins jusqu'à hauteur de barre. Aux anneaux, balancez-vous 3 - 4x en avant et en arrière.»

Mise en place

Installer 2 parcours d'engins avec perches, barres parallèles et anneaux. Perches obliques sécurisées par 3 tapis; barres parallèles: disposer un caisson à une extrémité pour aider les élèves à monter et sécuriser les barres par 2 tapis; anneaux: régler selon la taille de l'élève.

Matériel

4 perches, 2 barres parallèles, 2 paires d'anneaux, tapis, 4 éléments de caisson

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée

env. 2 min. pour 2 élèves

Organisation

Diviser la classe en 4 groupes d'élèves de même taille. L'enseignant évalue 2 élèves effectuant les tâches sur les 2 parcours. Le reste de la classe s'entraîne au parcours d'engins.

Personnes évaluées

2 personnes testées sur 2 parcours installés côte à côte

Problèmes

-