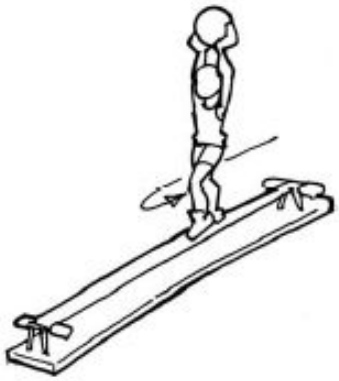
Equilibre: Poutre étroite (niveau A)

L'objectif de ce test est de se déplacer sur un banc suédois retourné en tenant un ballon au-dessus de la tête.

Les élèves traversent le banc suédois retourné en tenant un ballon de basket au-dessus de la tête. Ils effectuent un demi-tour sur la pointe des pieds au milieu de la poutre. Ensuite, ils continuent en marchant à reculons jusqu'à l'extrémité du banc.



Poutre étroite (niveau A) (pdf)

Poutre étroite (niveau A): Fiche d'évaluation (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO