Coordination: Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est d'acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité.

L'élève se tient sur une jambe, les yeux fermés pendant 30 secondes. La personne testée peut choisir sa jambe d'appui, mais ne peut pas en changer durant le test.

L'élève effectue le test pieds nus ou en chaussettes. Le chronométrage commence dès que l'élève est en position d'équilibre, les yeux fermés.

Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (niveaux ABC) (pdf)

Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (niveaux ABC): Fiche d'évaluation (xls)

Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO