Sauter: Sauter à la corde en courant (niveau A)

Dans ce test, l'élève effectue les formes de base du saut avec appel sur un pied. Il exploite ainsi au mieux ses capacités naturelles.

Pour cet exercice, l'enseignant va évaluer la capacité des élèves à enchaîner 10 sauts à la corde en courant. Ils font un saut par tour de corde.

Les élèves doivent sauter sur la pointe des pieds et garder le torse droit. Ils ont deux essais.

Sauter à la corde en courant (niveau A) (pdf)

Sauter à la corde en courant (niveau A): 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