mobilesport.ch

Equilibre: Pont à bascule (niveau B)

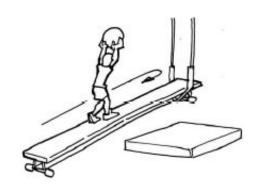
Dans ce test, l'élève se déplace en équilibre sur un banc suédois dont une extrémité est accroché aux anneaux.

L'élève grimpe sur le pont à bascule en tenant un ballon de basket audessus de la tête et redescend à reculons après avoir effectué un fléchissement des genoux.

Le test est réussi lorsque l'élève parvient à effectuer l'exercice 2x correctement sans perdre la balle. Les élèves disposent de deux essais.

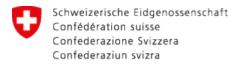
Pont à bascule (niveau B) (pdf)

Pont à bascule (niveau B): 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.



Office fédéral du sport OFSPO