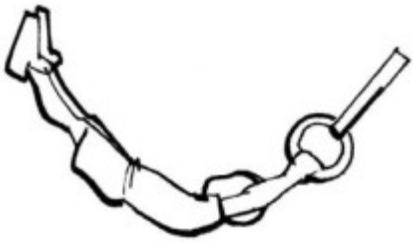
Tourner et se balancer: Se balancer aux anneaux (niveau A)

L'objectif de ce test est de montrer une maîtrise parfaite de la technique du balancer aux anneaux.

L'élève se balance aux anneaux et présente une technique de balancement correcte. Après quelques mouvements de balancer (env. 4-6 suivant la force), l'élève freine avec les pieds lors du mouvement de recul, puis quitte les anneaux par l'avant.



Les élèves disposent d'un second essai si toutes les caractéristiques du mouvement ne sont pas remplies lors de la première tentative.

Se balancer aux anneaux (niveau A) (pdf)

Se balancer aux anneaux (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