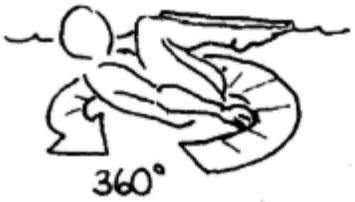
Sports aquatiques: Tour complet avec les genoux fléchis (niveau A)

Dans ce test, l'élève effectue un tour complet en position allongée sur le dos, avec les genoux fléchis.

En position allongée sur le dos, corps tendu, les élèves les élèves se maintiennent sur place avec des mouvements de bras et de mains. Depuis cette position, ils fléchissent lentement les genoux le long de la surface de l'eau jusqu'à ce que les mollets et les cuisses forment un angle droit.



Ils exécutent un tour de 360° (à gauche ou à droite) dans cette position avant de reprendre lentement la position allongée initiale.

Tour complet avec les genoux fléchis (niveau A) (pdf)

Tour complet avec les genoux fléchis (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