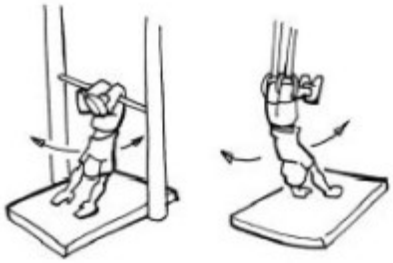
Se balancer: Monde à l'envers (niveaux AB)

Dans ce test, les élèves s'élancent et se balancent seuls à différents engins et maintiennent leur posture.

Les élèves se suspendent à la barre fixe ou aux anneaux par les jarrets et se balancent, la tête en bas. Ils se donnent un peu d'élan avec les mains par terre et balancent 3-4 fois en avant et en arrière. Ils veillent à ne pas tendre les jambes.



Monde à l'envers (niveaux AB) (pdf)

Monde à l'envers (niveaux AB): 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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO