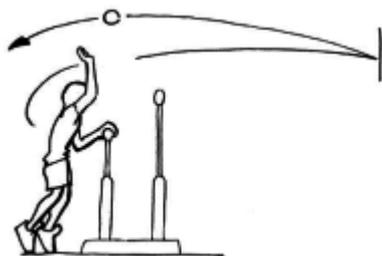


Lancer – 5e à 6e année: Lancer par-dessus les barres asymétriques (niveau A)

Au cours de ce test, l'élève lance une balle de la main gauche et de la main droite par-dessus les barres asymétriques.



Les élèves lancent une balle de tennis contre le mur par-dessus la barre haute de manière à ce que la balle rebondisse par-dessus cette même barre. trois3 lancers de la main gauche et trois de la main droite.

La main qui ne lance pas tient la barre basse. Hauteur des barres: env. épaules pour la barre basse, barre haute au maximum. Distance au mur: garçons 4 mètres, filles 3 mètres.

[Lancer par-dessus les barres asymétriques \(niveau A\)](#) (pdf)

[Lancer par-dessus les barres asymétriques \(niveau A\): 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