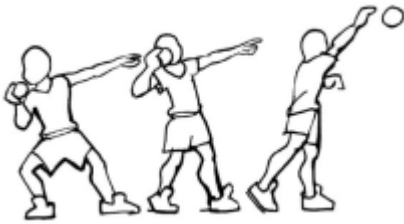


Lancer – Performance – 7e à 9e année: Lancer du poids (niveaux ABC)

L'enseignant avec ce test évalue la capacité des élèves à exécuter un mouvement correct de lancer du poids.



Après un élan (p.ex. avec pas changé) les élèves lancent le poids (filles: 3 kg, garçons: 4 kg) aussi loin que possible sans franchir le cercle. Il ont trois essais.

Le test est réussi lorsque les exigences du niveau correspondant sont atteintes dans au moins un des trois lancers.

[Lancer du poids \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Lancer du poids \(niveaux ABC\): 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