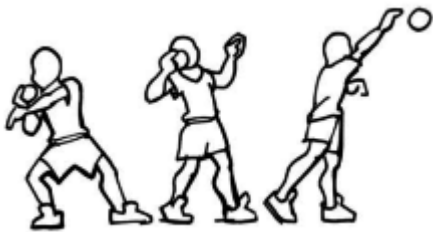


Lancer – 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer du poids mesuré (niveaux ABC)

Avec ce test, l'enseignant évalue la capacité à exploiter le potentiel physique et technique pour lancer l'engin à une grande distance.



Les élèves lancent le poids aussi loin que possible selon une technique de concours correcte (O'Brien, pas changé, lancer avec rotation).

Le poids est de 3 kg pour les filles, et de 5 kg pour les garçons. Les élèves disposent de trois essais.

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

[Lancer du poids mesuré \(niveaux ABC\): 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