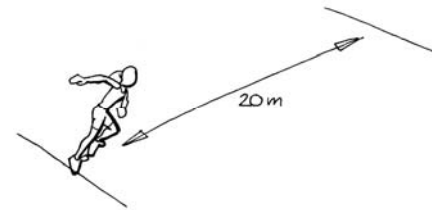




| | |
|-------------------|---|
| Degré | 10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle) |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Vitesse |
| Compétence | Se déplacer rapidement pour réaliser sa meilleure performance possible |
| Niveau A | Je me déplace rapidement. Je réalise une performance moyenne lors du test de vitesse. |
| Niveau B | Je me déplace rapidement. Je réalise une bonne performance lors du test de vitesse. |
| Niveau C | Je me déplace rapidement. Je réalise une performance nettement supérieure à la moyenne lors du test de vitesse. |



Estafette navette 4x9m (ABC)

| | |
|--|--|
| Description de la tâche | L'élève court la distance de 4 x 9m aussi rapidement que possible. |
| Evaluation/Exigences | <p><i>Niveau A:</i> L'élève effectue une performance moyenne: filles: 10.7 - 11.2 sec., garçons: 9.5 - 10.1 sec.</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève effectue une bonne performance: filles: 10.1 - 10.6 sec., garçons: 8.9 - 9.4 sec.</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève effectue une performance supérieure à la moyenne: filles: < 10.1 sec., garçons: < 8.9 sec.</p> |
| Critères d'observation | <ul style="list-style-type: none"> Le départ a lieu au signal «A vos marques – prêts – partez!» Dès qu'un pied a touché la ligne des 9m, l'élève peut faire demi-tour. On garde le meilleur de 3 essais. |
| Consignes aux élèves | «Au signal "A vos marques – prêts – partez!" faites 4x l'aller-retour de la distance de 9m aussi rapidement que possible. Dès qu'un pied a touché la ligne des 9m, vous pouvez faire demi-tour.» |
| Mise en place | - |
| Matériel | Chronomètre, év. cônes |
| Source | Bös, K. & Beck, J. (1989). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebrn: Jafona. p. 47. |
| Aspects pratiques et indications pédagogiques | <p>Durée Env. 1 minute par personne, en fonction de la taille de la classe. Prévoir 10-15 minutes de plus pour un bon échauffement</p> <p>Organisation Ev. 2-3 coureurs avec chronométreurs</p> <p>Personnes évaluées 2-3 personnes testées</p> <p>Problèmes Erreurs possibles à l'arrivée (départ et arrivée, mesure du temps précise au 1/10 de seconde!), peut falsifier les résultats du test.</p> |