



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force explosive
Compétence	Améliorer la force explosive pour lancer loin ou sauter haut/loin
Niveau A	Je dispose d'une force explosive moyenne.
Niveau B	Je dispose d'une bonne force explosive.
Niveau C	Je dispose d'une excellente force explosive.



Lancer du medecine-ball (ABC)

Description de la tâche

L'élève lance un medecine-ball (2kg) aussi loin que possible.

Evaluation/Exigences

Niveau A: L'élève réalise une performance moyenne:
Filles: 585 - 628cm, Garçons: 771 - 880cm

Niveau B: L'élève réalise une bonne performance:
Filles: 629 - 750cm, Garçons: 881 - 1000cm

Niveau C: L'élève réalise une performance supérieure à la moyenne:
Filles: > 750cm, Garçons: > 1000cm

Critères d'observation

- Ne pas dépasser la ligne de lancer
- Distance du lancer mesurée en cm
- Le meilleur de 6 essais est valable

Consignes aux élèves

«Placez-vous derrière la ligne indiquée et tenez le medecine-ball sur la tête. Lancez ensuite le medecine-ball aussi loin que possible vers l'avant.»

Mise en place

-

Matériel

Ruban métrique, medecine-ball (2kg)

Source

Bös, K. & Wohlmann, R. (1987). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebern: Jafona. p. 45.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée Env. 2 min. par personne

Organisation Installer suffisamment de postes de lancer parallèles pour permettre un déroulement fluide de l'activité. Diviser la classe en deux; une moitié lance, l'autre moitié est responsable de mesurer les distances.

Personnes évaluées 1 personne testée

Problèmes -