



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.



Jump and Reach (ABC)

Description de la tâche	De la station, l'élève saute aussi haut que possible.
Evaluation/Exigences	<p><i>Niveau A:</i> L'élève effectue une performance moyenne: Filles: 27 - 33cm, Garçons: 35 - 42cm</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève effectue une bonne performance: Filles: 34 - 40cm, Garçons: 43 - 49cm</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève effectue une performance supérieure à la moyenne: Filles: > 40cm, Garçons: > 49cm</p>
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> On mesure la différence entre la hauteur à la station et la hauteur au saut. On compte le meilleur essai de 3.
Consignes aux élèves	«Plongez vos doigts dans la magnésie. Placez-vous face au mur et tendez les deux bras vers le haut. Marquez la hauteur que vous parvenez à atteindre avec la magnésie. Sautez ensuite de la station latérale aussi haut que possible et touchez du bout des doigts le plus haut point que possible sur le mur.»
Mise en place	Év. placer un caisson contre le mur pour que l'élève effectuant la mesure puisse lire la hauteur debout sur le caisson
Matériel	Mètre ruban, magnésie, caisson
Source	Bundesamt für Sport (Hrsg.). (1981). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebrich: Jafona. p. 46.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée Env. 3 minutes par élève</p> <p>Organisation Installer autant de postes de mesure que possible côte à côte pour un déroulement souple. Diviser la classe en deux, une moitié saute, l'autre moitié est chargée de mesurer.</p> <p>Personnes évaluées 1 personne</p> <p>Problèmes -</p>