



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Coordonner des mouvements pour s'adapter à des situations compliquées
Niveau A	J'effectue un exercice de coordination exigeant.



Jonglage avec trois balles (A)

Description de la tâche	Dans une position confortable, l'élève jongle avec 3 balles. Les balles doivent être lancées et rattrapées au moins 20x. L'élève dispose de 3 essais.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsqu'au cours d'un des trois essais, l'élève jongle 20x sans interruption et que les critères d'observation suivants sont remplis.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Alternier en continu les balles de droite à gauche et inversement• Il n'y a pas d'interruption• Les balles sont lancées et rattrapées 20x	
Consignes aux élèves	«Vous disposez de 3 essais pour faire une démonstration de jonglage avec 3 balles. Lancez les balles calmement d'une main à l'autre dans un mouvement circulaire, environ à hauteur des yeux. Tentez de maintenir un rythme régulier.»	
Mise en place	Choisir le lieu de démonstration en fonction des autres activités. Il est possible d'effectuer le test devant la salle de sport, mais aussi dans les vestiaires ou le local du matériel.	
Matériel	3 balles de jonglage	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 5, p. 57. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 22.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 min. par élève
	Organisation	Dans le cadre d'un circuit (une des stations est consacrée à ce test) ou p. ex. de phases d'exercices réalisées en partenariat. Toujours 2 élèves par station de test. Les tâches devraient avant tout mettre l'accent sur la coordination et non sur la condition physique.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	-