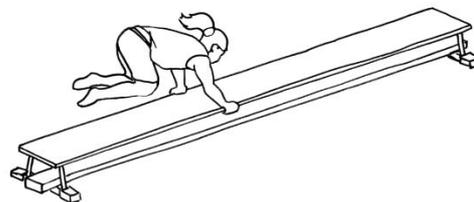




| | |
|-------------------|---|
| Degré | 1 ^{re} à 2 ^e année |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Force/ posture |
| Compétence | Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et un mouvement varié au quotidien |
| Niveau A | Je prends appui dans différentes positions pendant un court moment. |



Sauter par-dessus un banc suédois

| | | |
|--|---|--|
| Description de la tâche | Les élèves parcourent une longueur de banc suédois en s'appuyant sur les mains et sautant 5 – 7 fois par-dessus le banc à pieds joints. | |
| Evaluation/Exigences | L'élève se tient à côté du banc suédois et s'appuie sur le banc avec les deux mains. En 5-7 sauts à pieds joints, il parcourt toute la longueur du banc en déplaçant les mains vers l'avant jusqu'à parvenir au bout du banc. | |
| Critères d'observation |  <ul style="list-style-type: none"> Saut et réception à pieds joints (des sautilllements intermédiaires à pieds joints sont autorisés). L'élève s'appuie sur les deux mains. | |
| |  <ul style="list-style-type: none"> Le pied touche ou s'appuie sur le banc lors du saut. Plus de 7 sauts nécessaires. | |
| Consignes aux élèves | <i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i> | |
| | «Tenez-vous latéralement au début du banc suédois et tenez-vous avec les deux mains au banc. Rejoignez l'autre extrémité du banc en sautant par-dessus le banc à pieds joints. Vous ne devez pas toucher le banc avec les pieds, ni poser les pieds sur le banc. Après chaque saut, avancez les mains, de manière à atteindre l'autre bout en 5 à 7 sauts au plus.» | |
| Mise en place | 2 bancs suédois dans une partie de la salle de gym | |
| Matériel | 2 bancs suédois | |
| Source | - | |
| Aspects pratiques et indications pédagogiques | Durée | env. 1 min. pour 2 élèves |
| | Organisation | 2 élèves font l'exercice dans un quart de salle de gym. Les autres élèves sont occupés à une autre activité. |
| | Personnes évaluées | 2 élèves par installation |
| | Problèmes | - |