



Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité
Niveau A	J'effectue des mouvements simples avec aisance.
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles.
Niveau C	J'effectue des mouvements difficiles avec aisance et de manière sûre.



Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (ABC)

Description de la tâche

L'élève se tient sur une jambe, les yeux fermés pendant 30 secondes. La personne testée peut choisir sa jambe d'appui, mais ne peut pas en changer durant le test. L'élève effectue le test pieds nus ou en chaussettes. Le chronométrage commence dès que l'élève est en position d'équilibre, les yeux fermés.

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Evaluation/Exigences

Niveau A: L'élève pose le pied au max. 2 x pendant les 30 secondes.

Niveau B: L'élève pose le pied au max. 1 x pendant les 30 secondes.

Niveau C: L'élève ne pose pas le pied pendant les 30 secondes.

Critères d'observation

- Yeux complètement fermés
- Pas de sautilllements sur la jambe d'appui
- Jambe d'appui immobile

Consignes aux élèves

«Ce test permet de vérifier votre équilibre. Tenez vous droits, fermez les yeux et levez légèrement une jambe en maintenant l'équilibre. Utilisez les bras et la jambe levée pour maintenir l'équilibre. Il n'est pas permis de sautiller sur la jambe d'appui, ni de la déplacer. Les yeux doivent être constamment fermés»

Mise en place

-

Matériel

Chronomètre

Source

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests. SportPraxis Sonderheft. Wiebelsheim: Limpert.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée 2 min. pour 4 élèves

Organisation Tester 4 élèves à la fois

Personnes évaluées 4 élèves

Problèmes -