



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 C	J'effectue des mouvements difficiles avec aisance et de manière sûre.



Saut à la corde (C)

Description de la tâche

Les élèves présentent une séquence de saut à la corde correcte contenant 6 éléments différents. La séquence contient au moins 1 élément difficile, tel que par exemple bras croisés ou double tour de corde. La séquence doit être présentée de manière à ce que les éléments puissent être exécutés sur 8 sauts. Il est possible de présenter l'exercice en musique.

Variantes possibles (éléments difficiles en italique):

- Saut écarté (écarter et refermer les jambes)
- Cloche (sauter en avant et en arrière à pieds joints)
- Ciseaux (sauter en alternance avec la jambe gauche et droite en avant)
- Skieur (sauter à pieds joints en alternant de gauche à droite)
- Twister (en phase de vol, tourner les hanches à droite puis à gauche)
- Sauter en se déplaçant
- Saut sur un pied (en alternant 2x sur le pied droit et 2x sur le pied gauche)
- Kick (en phase de vol, lancer une fois le pied droit en avant, puis une fois le pied gauche)
- *Bras croisés*
- *Deux tours de corde*

Evaluation/Exigences

La séquence correcte doit être présentée 1x sans interruption. Les élèves disposent de 2 essais.

Critères d'observation

- Pas d'interruption
- 1 tour de corde par saut

Consignes aux élèves

«Présentez un exercice de saut à la corde comprenant au moins 6 éléments. Effectuez 8 sauts pour chaque élément. Vous disposez de 2 essais pour exécuter l'exercice entier sans erreurs.»

Mise en place

-

Matériel

1 corde à sauter

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 2, p. 18.

Müller, U. & Baumberger, J. (2004). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen. bm-sportverlag.ch.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. par élève
Organisation	Entraînement, présentation, dès qu'un élève est prêt
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-