



| | |
|-------------------|--|
| Degré | 10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase) |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Coordination |
| Compétence | Effectuer des mouvements complexes avec aisance pour améliorer sa capacité de coordination |
| Niveau B | J'exécute différents exercices difficiles de coordination avec aisance. |



Double-Dutch (B)

Description de la tâche

L'élève entre dans les cordes tournées en direction opposée; il effectue 5 sauts et quitte les cordes. Ensuite il change de place avec un camarade et tourne correctement les deux cordes.

Evaluation/Exigences

Les élèves exécutent l'exercice correctement. Ils disposent de 2 essais.

Critères d'observation

- Entrée
- 5 sauts de base
- Sortie des cordes correcte
- Cordes tournées correctement

Consignes aux élèves

«Sautez dans les cordes tournant en sens opposé, exécutez 5 sauts de base puis quittez les cordes sans fautes. Prenez ensuite la place d'un camarade pour tourner la corde et tournez les cordes de manière à ce que votre camarade puisse effectuer l'exercice correctement. Vous disposez de 2 essais.»

Mise en place

2 élèves tournent 2 cordes à sauter en direction opposée

Matériel

2 longues cordes à sauter

Source

Marcel Cavelti. Turn- und Sportunterricht. Accès au 20 août 2008 à l'adresse <http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/Langseil.pdf>

Aspects pratiques et indications pédagogiques

| | |
|--------------------|---|
| Durée | env. 2 min. par élève |
| Organisation | Les élèves sautent et tournent la corde à tour de rôle. |
| Personnes évaluées | 1 élève |
| Problèmes | La manière de tourner la corde peut influencer le résultat du test. Il est parfois difficile de déterminer si la faute est imputable à la personne évaluée ou à l'enseignant. Les cordes doivent être tournées en cadence égale et régulière. |