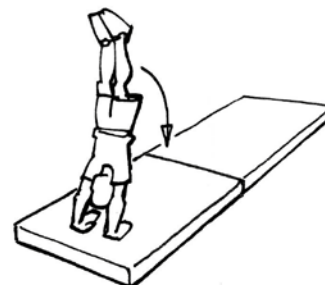




Degré	4 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Rouler et tourner
Compétence	Effectuer des mouvements de rotation et de vrille contrôlés pour améliorer la maîtrise de l'orientation spatiale
Niveau C	J'effectue des mouvements de rotation et de vrille difficiles sur le sol et à différents engins sans interruption et avec une bonne posture.



Appui renversé avec roulade

Description de la tâche

L'élève monte à l'appui renversé. Il étire le corps et fléchit légèrement les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond («rentrer le ventre»). L'élève se relève sans l'aide des mains.

La position verticale du corps, tronc et jambes tendus, doit être clairement visible. L'élève roule ensuite sans à-coups et se relève sans l'aide des mains. Les élèves disposent de 2 essais.

Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Position verticale du corps bien visible (appui renversé)
- Musculature tendue dans la phase d'appui renversé
- Rouler doucement sur le dos rond
- Se relever sans l'aide des mains

Consignes aux élèves

«Montez à l'appui renversé, tendez le corps et étirez le plus possible. Rentrez le menton et fléchissez légèrement les bras pour rouler en avant, le dos rond. Relevez vous sans l'aide des bras et finissez l'exercice debout.»

Mise en place

-

Matériel

1 tapis, illustration tirée de Reimann, Baumberger & Müller (2007), p. 22

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 16.

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2007). *Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 5*. Horgen. bm-sportverlag.ch.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 30 sec. par élève
Organisation	Montrer l'illustration, faire une démonstration
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-