



Degré	4 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir rapidement
Compétence	Se déplacer le plus rapidement possible pendant une courte durée avec une bonne qualité de mouvement pour améliorer son temps
Niveau A	Je me sers de mes jambes rapidement et en rythme.



Sautillements latéraux

Description de la tâche

L'élève saute latéralement à pieds joints par-dessus une ligne de 2 cm pendant 15 secondes. Chacun dispose de 4 essais au plus. Une pause d'au moins 1 minute est observée entre les essais. On additionne le résultat de 2 essais valables.

Evaluation/Exigences

70 sauts pour les filles et 80 pour les garçons

Critères d'observation



- Saut à pieds joints



- La ligne est franchie un pied après l'autre (le saut ne compte pas).
- Touche la ligne (le saut ne compte pas).

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Ce test permet d'évaluer la force explosive des jambes. Placez-vous à côté de la ligne. Au signal de départ, sautez aussi rapidement que possible à pieds joints d'un côté à l'autre de la ligne jusqu'à mon signal. Si vous touchez la ligne, ne vous arrêtez pas, mais continuez à sautiller correctement. 5 sauts de préparation sont autorisés.»

Mise en place

Le test s'effectue par dessus une ligne 2 cm au sol de la salle de gym.

Matériel

1 chronomètre

Source

Kiphard, E.J. & Schilling, F. (1974). *Körperkoordinationstest für Kinder KTK*. Weinheim: Beltz.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée 1 installation, env. 1 minute par élève

Organisation Faire passer le test dans le cadre d'un parcours par postes ou pour la moitié de la classe (l'autre partie des élèves joue à un jeu connu)

Personnes évaluées 1 personne par installation

Problèmes -