



Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Sauter en rythme dans différentes situations pour s'adapter à un objet
Niveau C	Je saute correctement en rythme selon des consignes et dans des conditions difficiles.



Corde à sauter (C)

Description de la tâche

Partant devant la corde à sauter, l'élève effectue 10x le saut de base en avant à pieds joints ainsi qu'au moins deux autres formes de saut 10x. Il peut choisir parmi: saut écarté, saut en foulée, saut sur une jambe, cloche, ciseaux, ski.
Les sauts peuvent être démontrés à la suite ou avec une interruption entre deux.

Evaluation/Exigences

Les critères d'observation munis d'un astérisque* doivent être remplis et l'élève doit marquer 6 points au total pour que le test soit réussi. Chaque élève dispose de 2 essais.

Critères d'observation

- L'élève saute 10x par dessus la corde sans s'accrocher: saut de base (2 points)*
- L'élève saute 10x par dessus la corde sans s'accrocher: deux sauts différents choisis librement (4 points)*
- L'élève se tient droit (1 point).
- Les bras sont près du corps (1 point).
- Après l'appel, les jambes sont presque tendues (1 point).
- L'élève saute en rythme (1 point).

Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, démontre 2 (ou plus) formes de sauts différents avec la corde à sauter. Fais d'abord des sauts de base (à pieds joints et avec un tour de corde par saut) puis au moins deux autres formes de saut que tu peux choisir librement. Tu peux montrer tous les sauts à la suite ou faire une petite pause entre deux sortes de sauts. Essaie de te tenir droit et de garder les jambes tendues après l'appel. Garde un rythme régulier. Réussiras-tu à sauter 10x de suite pour chaque forme de saut?»

Mise en place

-

Matériel

Corde à sauter

Source

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 17/25. Posten 12, 13, 24, 26, 28, 37.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. par élève
Organisation	Les autres élèves sont occupés de manière autonome ou à une autre tâche durant le test. Si un des sauts ne réussit pas, il peut être répété.
Personnes évaluées	1 personne testée par installation
Problèmes	-