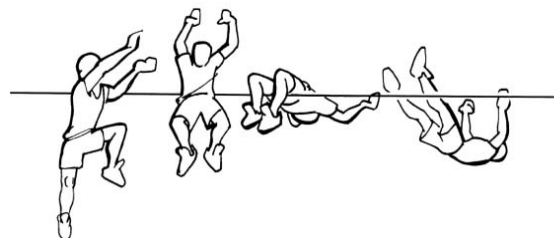




Degré	6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Utiliser de manière ciblée le saut avec appel sur un pied pour exploiter au mieux ses qualités naturelles
Niveau B	J'applique les techniques principales du saut en hauteur et en longueur. Je réalise une bonne performance.
Niveau C	J'applique les techniques principales du saut en hauteur et en longueur. Je réalise une très bonne performance.



## Fosbury-flop (BC)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves sont capables d'appliquer les caractéristiques du Fosbury-flop. Mesure: saut sur une installation de saut en hauteur avec latte.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau B:</i> Filles: <math>\geq 1.05</math> m Garçons: <math>\geq 1.15</math> m</p> <p><i>Niveau C:</i> Filles: <math>\geq 1.15</math> m Garçons: <math>\geq 1.25</math> m</p> <p>Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis et que l'élève atteint la hauteur indiquée. Les élèves disposent de 3 essais après l'échauffement.</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan: course en arc de cercle</li> <li>• Saut sur une jambe</li> <li>• Appel: cuisse de la jambe d'élan horizontale, lever les bras</li> <li>• Vol: lever les hanches (faire le pont)</li> <li>• Réception: jambes à l'équerre de la latte</li> </ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Cet exercice permet d'évaluer si vous maîtrisez le déroulement du Fosbury-flop et si vous faites une bonne performance. Vous disposez de 3 essais.»
<b>Mise en place</b>	Tapis, 2 montants et 1 latte de saut en hauteur. Disposer 3 tapis de chaque côté du tapis de chute pour éviter qu'il ne se déplace
<b>Matériel</b>	Tapis de chute, 6 tapis, 2 montants de saut en hauteur, 1 latte
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 25. Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch. Baumberger, J. & Müller, U. (2007). Sporthaft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<p>Durée Env. 5 min. par personne</p> <p>Organisation Enrôler 1–2 aides, évaluer 1 groupe et occuper les autres élèves</p> <p>Personnes évaluées 1 élève</p> <p>Problèmes -</p>