


HABILITÉ MOTRICE : ÉQUILIBRE

Objectif :

Tenir en équilibre sur un pied et réaliser un maximum de rotations avec un sac de riz autour de la taille durant 30 secondes.

Méthodologie :

Démonstration du test par un évaluateur et questionnement des élèves pour assurer la compréhension des tâches à réaliser. Les élèves ont droit à un essai.

| <i>Protocole</i> | <i>Evaluateur</i> | | |
|--|--|---|---|
| | <i>Actions</i> | <i>Tâche spécifique à évaluer</i> | <i>Questions à poser à l'élève</i> |
| <p>L'élève se positionne derrière le Bosu. Il a un pied au sol et place son pied d'appui sur le sommet du Bosu. Il tient dans une main un sac de riz. « Prêt, top », le chronomètre est lancé.</p> <p>L'élève s'équilibre sur le Bosu, sur son pied d'appui. Il doit effectuer un maximum de rotations autour de sa taille pendant 30 secondes, sans tomber, ni toucher le Bosu avec l'autre pied pour se rééquilibrer. Il démarre les rotations, le sac de riz tenu des 2 mains, les bras devant lui, à hauteur de la taille.</p> <p>Si l'élève tombe ou touche le Bosu avec l'autre pied, le tour n'est pas comptabilisé et le nombre de tour ne retombe pas à zéro. L'élève doit retrouver son équilibre sur un pied pour que l'évaluateur puisse continuer à compter les tours.</p> | <p>L'évaluateur lance le chronomètre « Prêt, top ».</p> <p>Il compte le nombre de rotations réalisées par l'élève.</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>La réussite des tours de taille en restant en équilibre sur une jambe. (Nombre à transcrire sur la tablette)</p> | <p>Combien de tour de taille dois-je réaliser ? <i>le plus possible</i></p> <p>Que se passe-t-il si je tombe ou touche le Bosu avec l'autre pied ? <i>on continue l'exercice et reprend le comptage où il s'était arrêté.</i></p> |