Évaluation modèle de référence

Pentabond • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser une performance reproductible

But

Réaliser 3 essais stables

Thème

Stabiliser un modèle de performance en vue d’une évaluation certificative

Organisation et rôles

Trios: sauteur, chronométreur/mesureur, secrétaire; permutation à chaque essai — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface plane, zone réception dégagée, signal d’arrêt

Consigne

Couloir 22×2 m. Réaliser 3 essais de 5 bonds. Noter distance, temps et régularité. Comparer les résultats aux critères du bac. Corriger les points faibles.

Critères de réalisation

- Appuis réguliers
- Rythme constant
- Réception maîtrisée

Critère de réussite

≥ 2 essais avec distance ≥ 15 m et temps ≤ 6,5 s

Matériel

Ruban métrique, chrono, plots, fiches barème bac

Variables de différenciation

- Élan 7–10 foulées
- Essais 3–5
- Temps cible ≤ 6,5 s