

Auto-évaluation Basketball 10^e année

Thème évalué : Manipulation

RAG :

Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.

RAS :

Analyser et ajuster, en appliquant des principes, l'exécution d'une action de manipulation ou d'une combinaison d'actions de manipulation.

Activité : Basketball

Comportements observables : le lancer

Est-ce que mes mains sont au-dessus de la tête? :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Est-ce que je fléchis mon poignet lors du lancer (si oui, le ballon va avoir une rotation par l'arrière)? :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Est-ce que je fléchis les genoux? :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

Est-ce que mon lancer suit la trajectoire positive afin d'augmenter le pourcentage de réussite (en arc)? :

Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0.25	0.50	0.75	1.0

