

UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE (UEL)

ACTIVITE : BOXE FRANCAISE

Performance/Habiletés motrices/Acquisitions/Progrès			
Observables Niveaux	ASSAUT à THEME	ASSAUT LIBRE	Points
NIVEAU 1	Je sais : - Porter une attaque simple - Eviter d'être touché - Parer une attaque simple - Riposter par une action simple - Me déplacer par rapport à mon adversaire	Je suis capable de : - Toucher par une technique - Contrôler mes coups - Être protégé	De 0 à 2 points
NIVEAU 2	Je sais : - Parer avec les segments supérieurs sur une attaque simple - Esquiver avec les membres inférieurs en reculant dans l'axe - Toucher mon adversaire	Je suis capable de : - Ne pas être touché en utilisant les parades et esquives - Toucher mon adversaire avec des ripostes variées	De 2,5 à 4 points
NIVEAU 3	Je sais : - Contre attaquer en déplaçant un appui (décalage) - Contre attaquer en déplaçant 2 appuis	Je suis capable de : - Percevoir rapidement l'attaque - Me déplacer latéralement sur une attaque et toucher	De 4,5 à 6 points
NIVEAU 4	Je sais : - Anticiper pour toucher avant d'être touché - Utiliser des feintes - Utiliser les changements de rythme	Je suis capable de : - Être précis - Varier mes actions - Tirer en opposition	De 6,5 à 8 points