

Filière BP Education physique et sportive

Profils 1 - 4 et 5 - 8

Evaluation des prérequis

Test : 8 exercices à réussir (*auto-évaluation aisée*)

Exercices à réussir avant la certification du 3^e semestre BP31EPS et BP32EPS

1. Montée du ventre à la barre fixe (hauteur des épaules)



2. Monter à l'appui renversé contre une barre fixe, tenir 3 secondes et revenir



3. Saut écart avec appel à 2 pieds (reuther à 50 cm, mouton 5^{ème} trou)



4. Jongler avec 3 balles (9 fois)



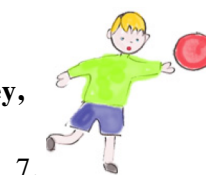
5. Sauter à la corde sans arrêt (30 secondes, 3 manière différentes)



6. Lancer un ballon verticalement, rouler en avant, se lever et bloquer le ballon avant qu'il ne touche le sol



7. Jongler verticalement avec le pied, 1 manchette et 1 passe de volley, puis bloquer le ballon avec les mains (2 fois de suite)



8. Enchaîner des dribbles simultanés avec 2 ballons avec un déplacement en avant et en arrière, sur une distance de 3 mètres, puis recommencer en dribblant les ballons de manière alternée sans bloquer les ballons lors du changement de dribble

