





 <p>académie Clermont-Ferrand</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Allier</p> 	<h1>REPERES D'APPRENTISSAGES</h1> <h2>De la Grande Section au CM2</h2>			Circonscription :		CHAMP D'APPRENTISSAGE
				Ecole :		
	<h3>Du courir à la course mesurée</h3>			Nom et prénom :		Champ 1
				Date de naissance :		Champ 2
					Champ 3	
					Champ 4	

A compléter en classe de manière collective ou individuelle (case à cocher ou vocabulaire à replacer).

Mon comportement	J'aide à installer et à ranger le matériel.			Je sais donner le départ par un codage oral et visuel.			Je remets en place les obstacles tombés ou déplacés.			Je sais juger l'arrivée.			Je sais chronométrer.		
	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3
Niveau															
Validation															

Mes connaissances				

Vocabulaire à replacer :

110 m haies – départ – stade et couloirs – starting-blocks

Mes capacités motrices

Niveau 1	SE DEPLACER VITE – LONGTEMPS – EN FRANCHISSANT DES OBSTACLES. REALISER LA COURSE SUR LA DISTANCE DEFINIE.					
Je suis capable de ...	Me déplacer le plus vite possible après le signal (départ assis, accroupi, couché, ...).	Dépasser un camarade si je le peux.	Poursuivre ma course jusqu'à la ligne d'arrivée.	Me déplacer longtemps sans être essoufflé(e).	Continuer mon déplacement en courant ou en marchant sans m'arrêter.	Franchir des obstacles en poursuivant la course.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Niveau 2	SE DEPLACER VITE – LONGTEMPS – EN FRANCHISSANT DES OBSTACLES. REALISER DES COURSES EN GERANT LES REACTIONS DE SON CORPS.					
Je suis capable de ...	Augmenter ma vitesse pour faire augmenter mon rythme cardiaque.	Augmenter ma vitesse en adaptant mes foulées sur 40 m.	Varié les vitesses lors d'une course longue pour arriver le plus tôt possible.	Contrôler et calculer les battements de mon cœur.	Me déplacer sans m'arrêter (800 à 1200 mètres).	Me déplacer le plus vite possible en m'adaptant à des obstacles de hauteurs différentes.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Niveau 3	SE DEPLACER VITE – LONGTEMPS – EN FRANCHISSANT DES OBSTACLES. ADAPTER SON EFFORT ET SA GESTUELLE AU TYPE DE COURSE.					
Je suis capable de ...	Augmenter en même temps le rythme et l'amplitude de mes foulées.	Me déplacer à ma vitesse maximum sur 50 m.	Gérer mes efforts pour rendre efficace mon allure de course.	Parcourir une distance de plus en plus longue (jusqu'à 2000 mètres).	Franchir des haies sans ralentir ni avant ni après.	Passer des haies à distance régulière en adaptant mon pied d'appel.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>