





 <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 bondir au sauter mesuré</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 nettoie l'aire de saut.			Je replace le matériel tombé ou déplacé.			J'observe, je juge ou je conseille un(e) camarade.			J'ai appris à me servir d'un décimètre et je sais mesurer.		
	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3
Niveau															
Validation															

Mes connaissances				

Vocabulaire à replacer :

saut à la perche – saut en hauteur – saut en longueur – triple saut

Mes capacités motrices

Niveau 1	FRANCHIR DIVERS OBSTACLES DE DIFFERENTES MANIERES. REALISER DES REBONDS AVEC SES APPUIS PLANTAIRES SIMULTANES OU SYNCHRONISES. NE PAS AVOIR PEUR DE L'OBSTACLE.					
Je suis capable de ...	Franchir un obstacle en sautant pieds joints.	Franchir un obstacle d'un pied en retombant sur le même pied.	Enjamber des obstacles plus ou moins hauts sans ralentir.	Réaliser un enchaînement de petits bonds pieds joints.	Me projeter vers le haut pour atterrir sur un tapis ou un plinth.	Me projeter et toucher de la main un repère de plus en plus haut.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau 2	CONNAITRE SES LIMITES, SES PERFORMANCES. PRIVILEGIER UN PIED D'APPEL POUR SAUTER DE PLUS EN PLUS HAUT OU LOIN. ENCHAENER DE MULTIPLES REBONDS.					
Je suis capable de ...	Réaliser une marelle avec deux pieds écart et un pied au milieu.	Choisir le même pied d'appel pour sauter.	Me projeter de plus en plus loin au-delà d'une zone définie.	Enchaîner des foulées normales et des cloche-pieds.	Me projeter le plus haut possible en partant d'endroits différents.	Franchir un espace en utilisant une perche.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau 3	AMELIORER SES PERFORMANCES. PRENDRE UNE VITESSE OPTIMALE POUR PREPARER SON SAUT SUR UN ELAN REDUIT. ADAPTER SES SAUTS EN FONCTION DE SES COMPETENCES.					
Je suis capable de ...	Accélérer ma course au maximum avant de me projeter.	Régler ma course pour prendre mon appel dans la zone à chaque fois.	Retomber équilibré(e) vers l'avant après le saut en longueur.	Enchaîner 3 bonds en commençant par un cloche-pied.	Me projeter en hauteur de différentes façons (ciseaux, ventral, fosbury-flop).	Me projeter à l'aide d'une perche en me renversant.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>