

Compétences spécifiques à acquérir par l'élève	Contenus d'apprentissage	Exemples de situation	Liens avec les autres domaines
<p>SAUTER</p> <ul style="list-style-type: none"> -impulsion adaptée et efficace - enchaînement course/saut, - réception adaptée au saut, - zone d'impulsion de plus en plus limitée - prise d'appel sans piétiner 	<ul style="list-style-type: none"> - déterminer le pied d'appel - dans enchaînement disparition de l'arrêt entre la course et l'impulsion - en hauteur réception équilibrée, en longueur et au multi bond réception 2 pieds - mettre le pied d'appel dans la zone d'impulsion - conserver la vitesse jusqu'au moment de l'impulsion 	<p>Au multi bonds Franchir le plus rapidement possible un chemin de tapis d'épaisseurs différentes en un minimum de bonds.</p>	<p>Cf précédemment</p> <ul style="list-style-type: none"> -sur l'ordre de grandeur établir un rapport entre son corps, sa taille, sa performance pour un nouveau rapport au monde.
<p>NIVEAUX D HABILITES : sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1: enchaîner course saut avec appel, un pied dans une large zone déterminée. - Niveau 2: prendre son appel dans une zone réduite et arriver dans la zone la plus éloignée possible. - Niveau 3: reproduire 3 fois sur 6 sa meilleure performance 			
<p>LANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> -connaître et utiliser les différentes formes de lancer -maîtriser le geste du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> - lancer haut pour aller loin - lancer vite pour aller loin - différencier les objets et les formes de lancer 	<ul style="list-style-type: none"> -jeu du Contrebandier - envoi d'un objet -le vortex- qui siffle en fonction de la vitesse avec laquelle il a été lancé. <p>NB le vortex en vente dans le catalogue Casal</p>	<p>Découverte du monde</p> <ul style="list-style-type: none"> - mesures - ordre de grandeur - le poids <p>en technologie, utilisation des balances</p>
<p>NIVEAUX D HABILITES : lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1 Choisir l'objet le plus adapté pour aller le plus loin possible - Niveau 2 : Lancer le plus loin possible quelque soit l'objet - Niveau 3 : Reproduire 4 fois sur 5 la meilleure performance. 			

Compétences générales : être capable, dans diverses situations, de:		Liens avec les autres domaines
Construire un projet d'action Mesurer et apprécier les effets de l'activité	Se fixer un contrat de réalisation et parvenir à réduire les écarts entre contrat et réalisation Adapter son effort en fonction du projet	Maîtrise de la langue: Mobilisation des connaissances et organisation du texte (contrat)
Connaissances : avoir compris et retenu		Liens avec les autres domaines
Dans l'activité physique et sportive Connaissances spécifiques dans l'APS	Savoirs rudimentaires des règles de l'activité Adapter ses efforts à son projet d'action	Découvrir le monde Utiliser des outils de mesure spécifique à l'activité (chronomètre, décamètre...)

