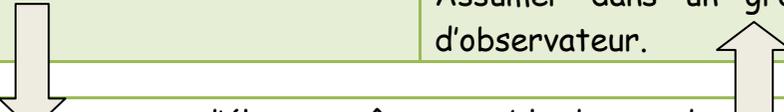


## Activité : Sauter loin (25/01/10)

Programmes	Primaire : Cycle 3	Second degré : Collège Niveau 1
		Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) dans les activités athlétiques : - Sauter loin
<b>L'élève en fin de cycle 3 doit- être capable de ...</b>  après un module de 12 à 15 séances	 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organiser sa course d'élan pour être capable de prendre l'impulsion dans la zone d'appel.</li> <li>➤ Avoir une impulsion efficace pour aller loin.</li> <li>➤ Se recevoir sur deux pieds en cherchant à aller le plus loin possible.</li> <li>➤ Connaitre son pied d'appel.</li> <li>➤ Savoir que la performance retenue correspond à l'empreinte (laissée dans le sable) la plus proche de la planche.</li> <li>➤ Assumer le rôle de juge (mesurer le saut/ vérifier la zone d'appel)</li> </ul>	
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Matérialiser une zone d'appel (30cm) → ne compter que les sauts non « mordus »  <b>Effectuer trois sauts (avec un élan « long » de 8 à 9 appuis) pour réaliser la meilleure performance possible</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comparer les performances avec celle réalisée sur un saut avec élan restreint (3 appuis) effectué en début de séance                Obtenir systématiquement une meilleure performance sur chaque saut avec élan « long »</li> <li>2. Réussir deux sauts sur trois en arrivant dans sa zone de « performance » (meilleure performance + / - 30cm)                → voir exemple de fiche d'évaluation, page suivante</li> </ol> </li> </ul>	

## Fiche d'évaluation « Sauter loin »

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

**Meilleure performance** réalisée pendant le module d'apprentissage : \_\_\_\_\_ m → zone de perf. ( \_\_\_\_\_ m / \_\_\_\_\_ m)

Saut avec élan restreint (3appuis)	Sauts avec élan long (8 ou 9 appuis)		
	Essai 1	Essai 2	Essai 3
Performance :	Performance :	Performance :	Performance :

Ne compter que les sauts non « mordus »

1. Chaque saut avec élan long doit être supérieur à celui effectué avec l'élan restreint
2. Deux sauts sur trois (avec élan long) doivent arriver dans la zone de « performance »  
(meilleure performance + / - 30cm)