

LANCER : LANCER EN ROTATION.

A/ Repérage de la case correspondant à ta performance.

1/ Colorie la case correspondant à la performance de ton premier essai.

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m

2/ Colorie la case de ta meilleure performance à la fin de toutes les séances.

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m

3/ Colorie les cases des différents résultats de tes performances.

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m

B/ Prélever et organiser les informations nécessaires à la résolution de problèmes à partir de supports variés : textes, tableaux, diagrammes, graphiques, dessins, schémas ...

Lecture directe des informations dans un tableau .

- Complète le tableau en inscrivant le nombre de lancers concernés par la distance adéquate.

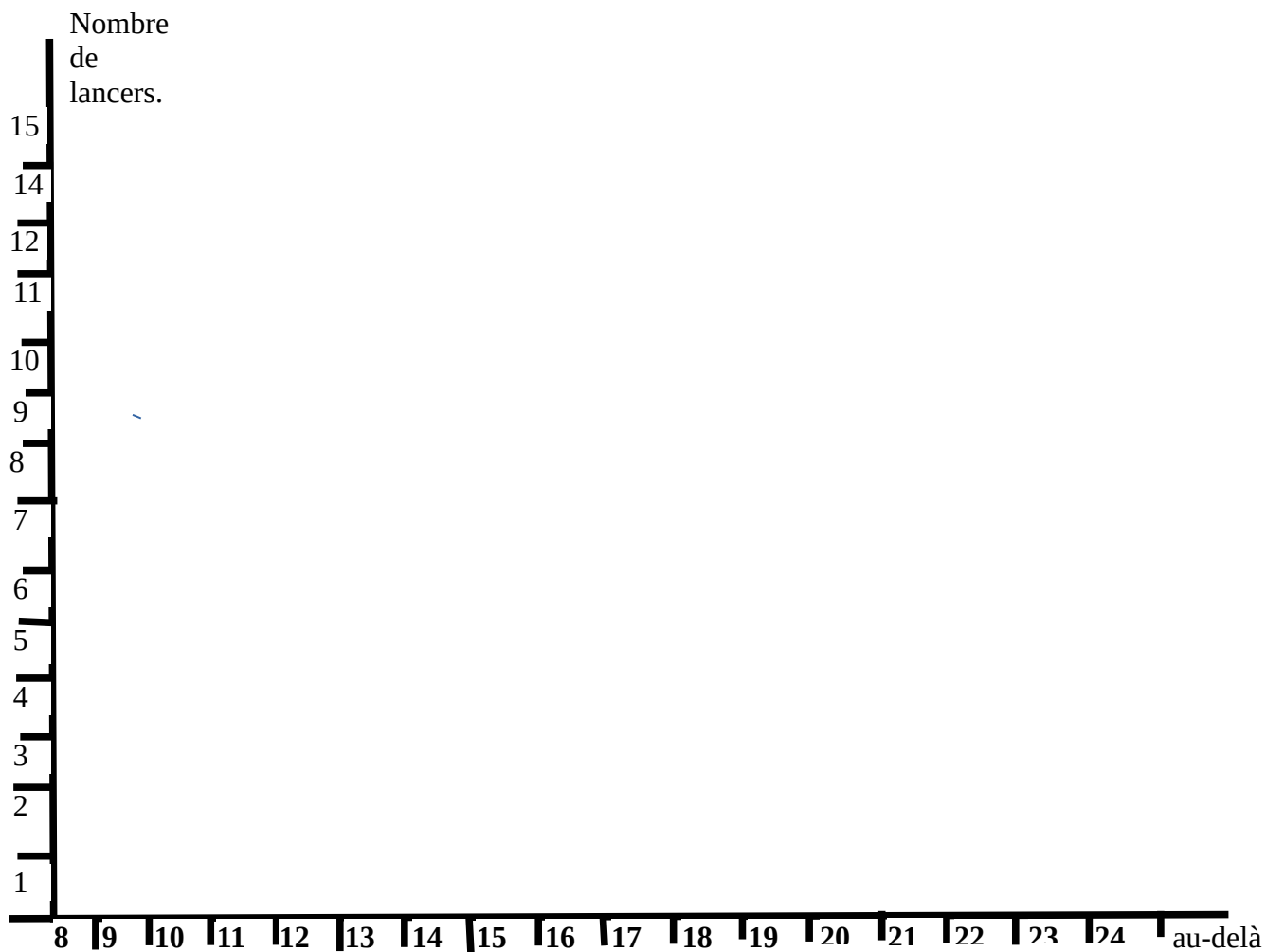
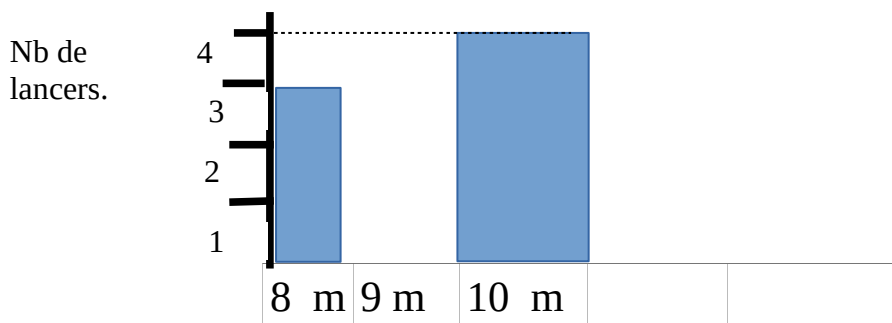
Ex : séance 1 : distance 8 m : 3 lancers.

Nombre de lancers atteignant la distance par séance.	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5	séance 6	TOTAL
8 m	3						
9 m							
10 m							
11 m							
12 m							
13 m							
14 m							
15 m							
16 m							
17 m							
18 m							
19 m							
20 m							
21 m							
22 m							
23 m							
24 m							

C/ Reporte les résultats pour construire un histogramme en colonnes.

A la fin du cycle d'apprentissage, tu repères le nombre de lancers que tu as réalisés dans chaque distance.

Ex : 3 lancers à 8 m , 4 lancers à 10 m etc.



Graphisme 1

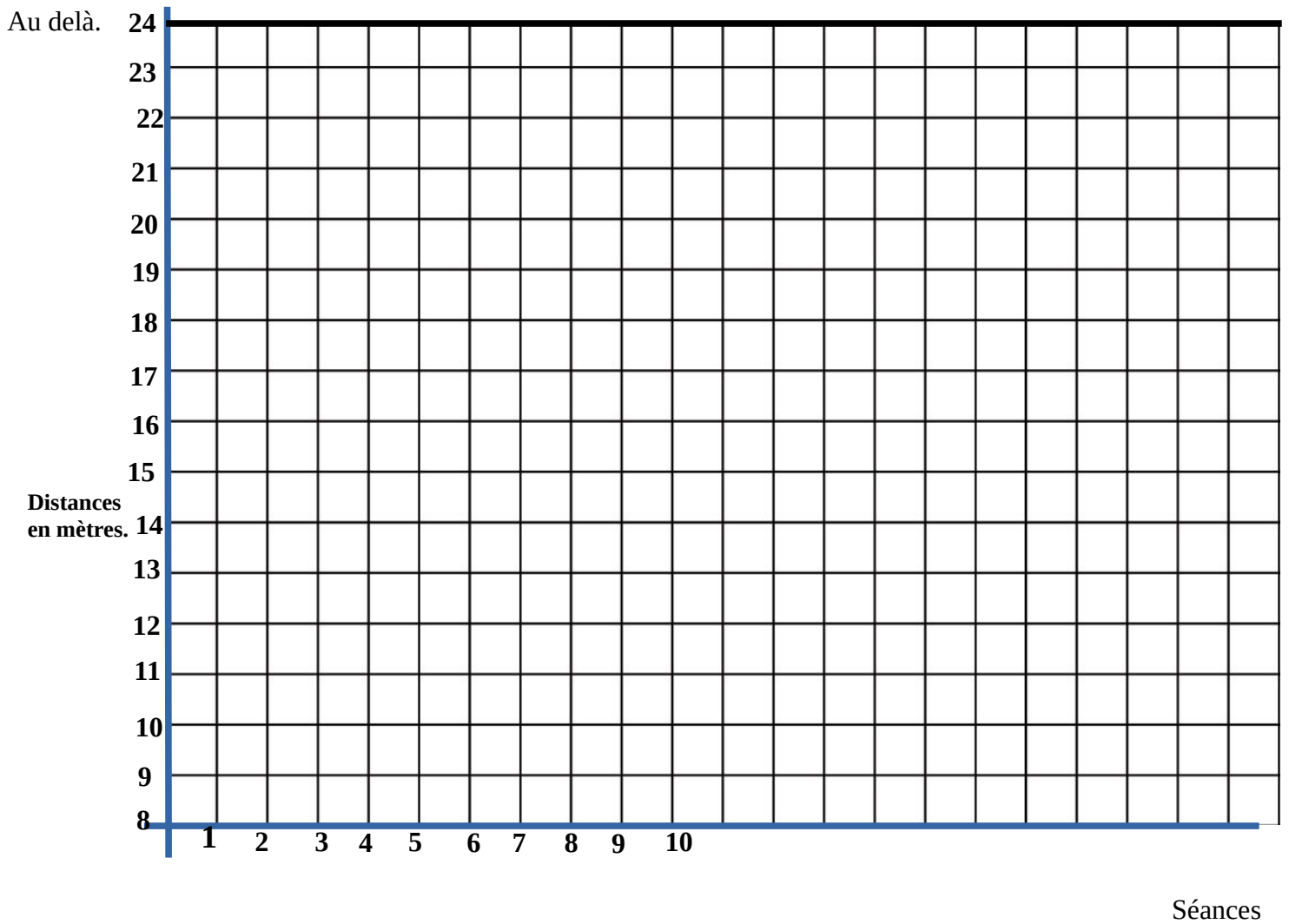
1/A partir de ces résultats peux-tu dire quelle est la distance que tu atteins le plus régulièrement ?

2/ A partir de ces résultats peux-tu dire quelle est la distance que tu atteins le moins souvent ? A ton avis pourquoi ?

3/ Peux-tu dire à partir de quelle séance tu as fait des progrès? Peux-tu faire d'autres observations en lisant tes résultats dans le tableau.

4/ Tes progrès sont-ils réguliers à chaque séance ? Peux-tu l'expliquer à partir de tes résultats ?

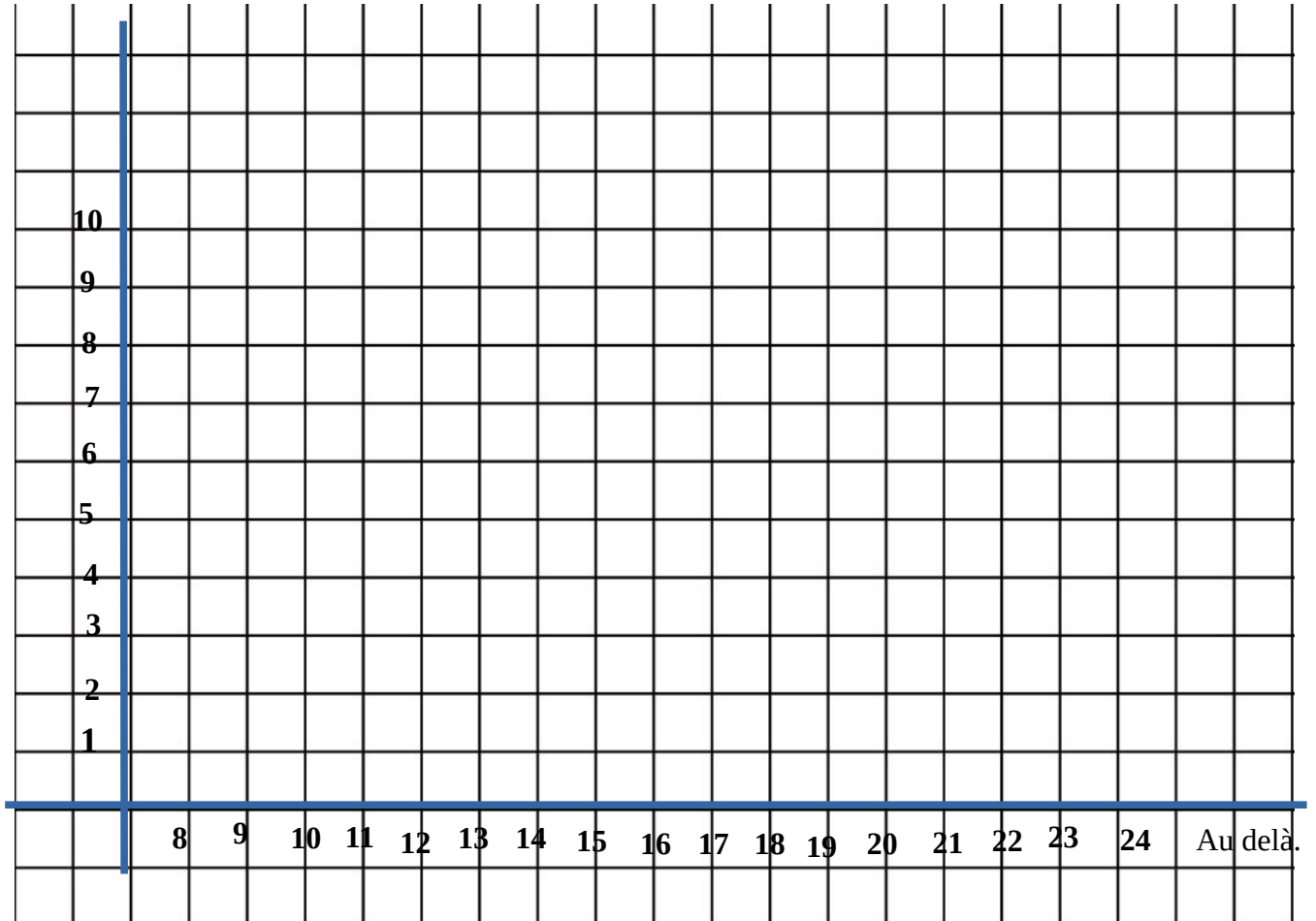
D/ Sur ce quadrillage orthonormé, place un point pour indiquer la meilleure performance de chaque séance. Relie les points par une courbe.



Graphique 2.

Sur ce quadrillage orthonormé, place le nombre d'essais dans chaque distance à la fin de toutes les séances. Relie les points par une courbe.

Nombres
d'essais réussis
dans la distance



Distances
en mètres.

Graphique 3.

Exploitation :

1/ En observant **le graphique 2** peux-tu dire quelle est la séance où tu as réalisé la distance la moins longue ? Peux-tu donner la séance où tu as réalisé ta meilleure performance ?

2/ En observant **le graphique 2**, peux-tu me dire si tu as fait des progrès à chaque séance ? Sinon peux-tu m'expliquer lors de quelles séances tu as réalisé des progrès.

3/ En observant tes résultats sur **le graphique 2**, peux-tu me donner les écarts de distance entre chaque séance consécutive, et indique moi s'il y a eu progrès ou non ?

	Écarts en mètres	J'ai progressé de...	Je n'ai pas progressé
Séance 1 à séance 2			
Séance 2 à séance 3			
Séance 3 à séance 4			
Séance 4 à séance 5			
Séance 5 à séance 6			
Séance 6 à séance 7			
Séance 7 à séance 8			
Séance 8 à séance 9			
Séance 9 à séance 10			

4/ En observant **le graphique 3**, peux-tu me nommer la distance que tu as atteinte le plus régulièrement ?

Peux-tu me donner la distance que tu as atteinte le moins souvent ?

Problèmes :

Sophie a lancé à 18 m, Pierre a lancé à 14 m, Diego a réalisé un lancer à 5 m de plus que Sophie. Peux-tu donner la distance du lancer de Diego ?
Quelle est la différence, **en mètres**, entre le lancer de Pierre et celui de Diégo ?

Au deuxième lancer, Pierre améliore sa distance de 8 m. Sophie améliore son lancer de 6 m et Diego réalise la même distance qu'au premier lancer. Peux-tu donner la distance réalisée par Pierre, par Sophie et par Diego en les classant et en commençant par la plus longue. ?

Qui a lancé le plus loin ?

Qui a réalisé le plus de progrès sur le deuxième lancer ? Justifie ta réponse.

Carine a lancé à 9 m à son premier lancer. A chaque séance son lancer progresse de 2 m. Au bout de combien de séances a-t-elle atteint 19 m ? La maîtresse propose à Carine de prendre un anneau beaucoup plus lourd pour une dernière séance. A ton avis elle va l'envoyer plus loin ou moins loin ?

SAUTER : SAUT EN LONGUEUR.

A/ Repère toi sur la bande ci-dessous à partir de tes résultats sur ton carnet de performances :

Pour chaque saut, repère la "**zone de distance**" concernée.

ex : J'ai sauté à 1,20 m, la zone de saut est **0 à 1,50 m.**

1/Colorie la case correspondant à la "**zone de distance**" de ton premier essai.

0 à 0.50 m	0.50 à 1 m	1 m à 1.50 m	1.50 à 2 m	2 à 2.50 m	2.50 à 3 m	3 à 3.50 m	3.50 à 4 m	4 m à 4.50 m	4.50 ...
------------	------------	--------------	------------	------------	------------	------------	------------	--------------	----------

2/ Colorie la case de la "**zone de distance**" de ta meilleure performance.

0 à 0.50 m	0.50 à 1 m	1 m à 1.50 m	1.50 à 2 m	2 à 2.50 m	2.50 à 3 m	3 à 3.50 m	3.50 à 4 m	4 m à 4.50 m	4.50 ...
------------	------------	--------------	------------	------------	------------	------------	------------	--------------	----------

3/ Colorie les cases des différentes "**zones de distance**" des résultats de tes performances.

0 à 0.50 m	0.50 à 1 m	1 m à 1.50 m	1.50 à 2 m	2 à 2.50 m	2.50 à 3 m	3 à 3.50 m	3.50 à 4 m	4 m à 4.50 m	4.50 ...
------------	------------	--------------	------------	------------	------------	------------	------------	--------------	----------

4/ Colorie la case qui correspond à la "**zone de distance**" de ta meilleure performance, lors de ta dernière séance.

0 à 0.50 m	0.50 à 1 m	1 m à 1.50 m	1.50 à 2 m	2 à 2.50 m	2.50 à 3 m	3 à 3.50 m	3.50 à 4 m	4 m à 4.50 m	4.50 ...
------------	------------	--------------	------------	------------	------------	------------	------------	--------------	----------

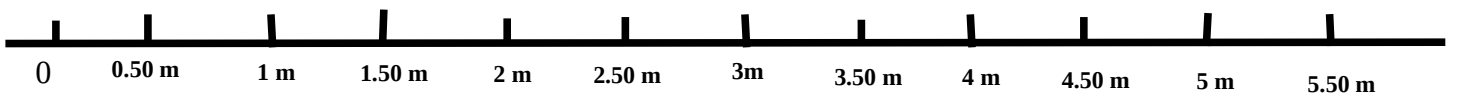
Quelle observation fais-tu ?

B/ Repère toi sur la ligne ci-dessous.

-colorie la "zone de distance" de ta meilleure performance.

-colorie la "zone de distance" de ta moins bonne performance.

- Colorie l'écart entre "la zone de distance" de ta moins bonne performance et la "zone de distance" de ta meilleure performance.



Peux-tu dire combien mesure chaque "zone distance" à partir de la distance 0.50 m ?N'oublie pas l'unité de longueur.

Tu peux te servir du tableau , en reprenant tes résultats dans ton carnet de performances.

Note ta meilleure performance. Combien cela fait en centimètres ? Puis en millimètres ?

m	dm	cm	mm

C/ Complète le tableau en inscrivant le nombre de sauts concernés par "la zone de distance" adéquate. En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances.

Nombre de sauts dans les "zones distance" par séance.	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5	séance 6	séance 7	séance 8	séance 9	séance 10	Total :
0 à 0.5 m											
0.5 à 1 m											
1 à 2 m											
2 à 2.5 m											
2.5 à 3 m											
3 à 3.5 m											
3.5 à 4 m											
4 à 4.5 m											
4.5 à 5m											
Au delà de 5m											

Exploitation : En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances.

Classe tes performances de la meilleure à la moins bonne. Utilise les signes <,> .

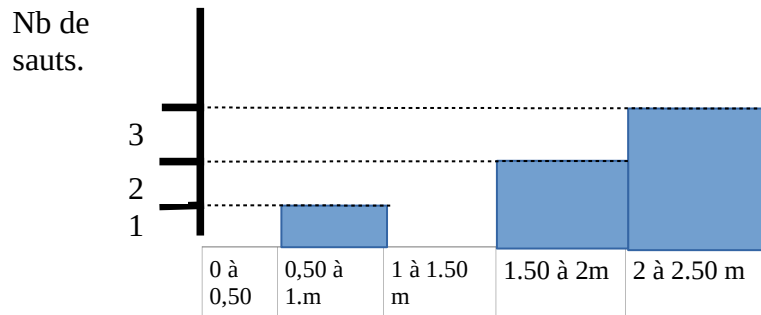
Classe les de la moins bonne à la meilleure? Utilise les signes <,> .

Peux-tu observer si tu progresses lors de chaque séance? Justifie ta réponse à partir de tes résultats.

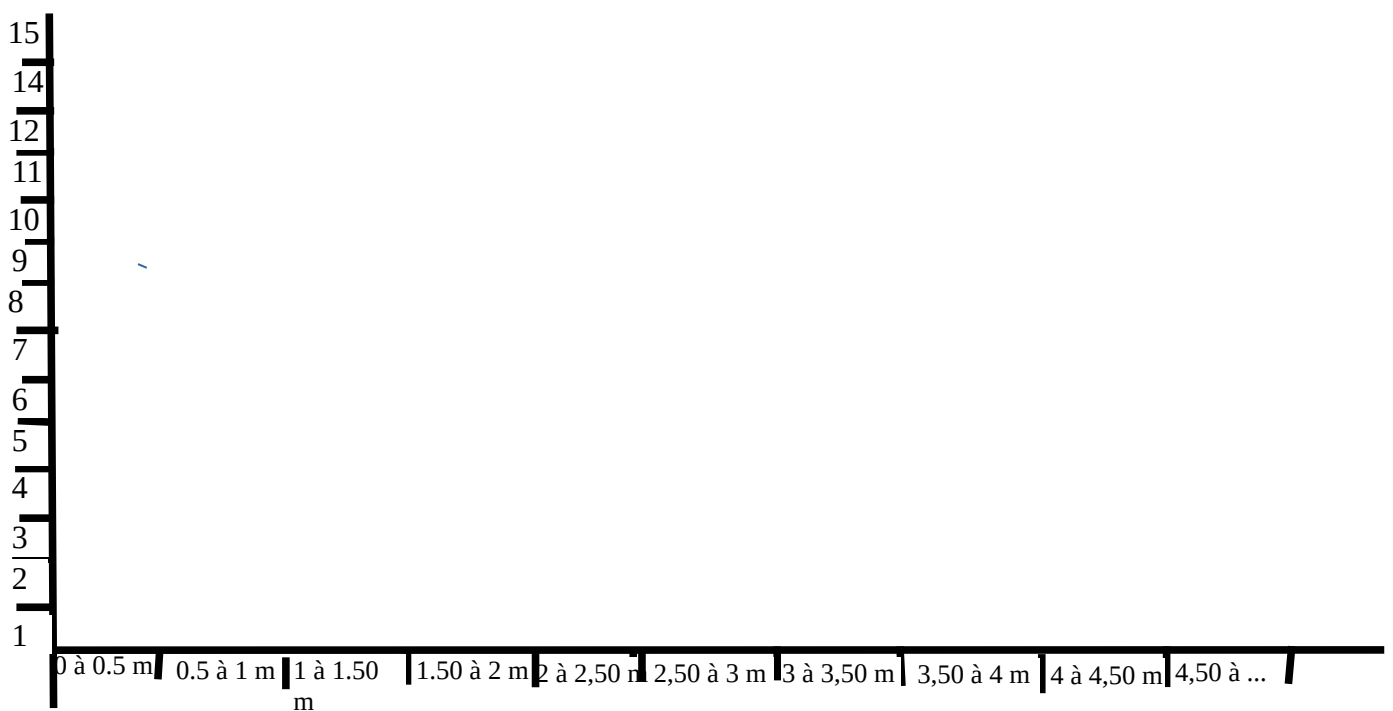
D/ Reporte les résultats pour construire un histogramme en colonnes.

A la fin du cycle d'apprentissage, tu repères le nombre de sauts que tu as réalisés dans chaque " zone de distance" .

Ex : 1 saut entre 0.50 à 1 m , 2 sauts entre 1,50 à 2 m, 3 sauts entre 2 à 2,50 etc...



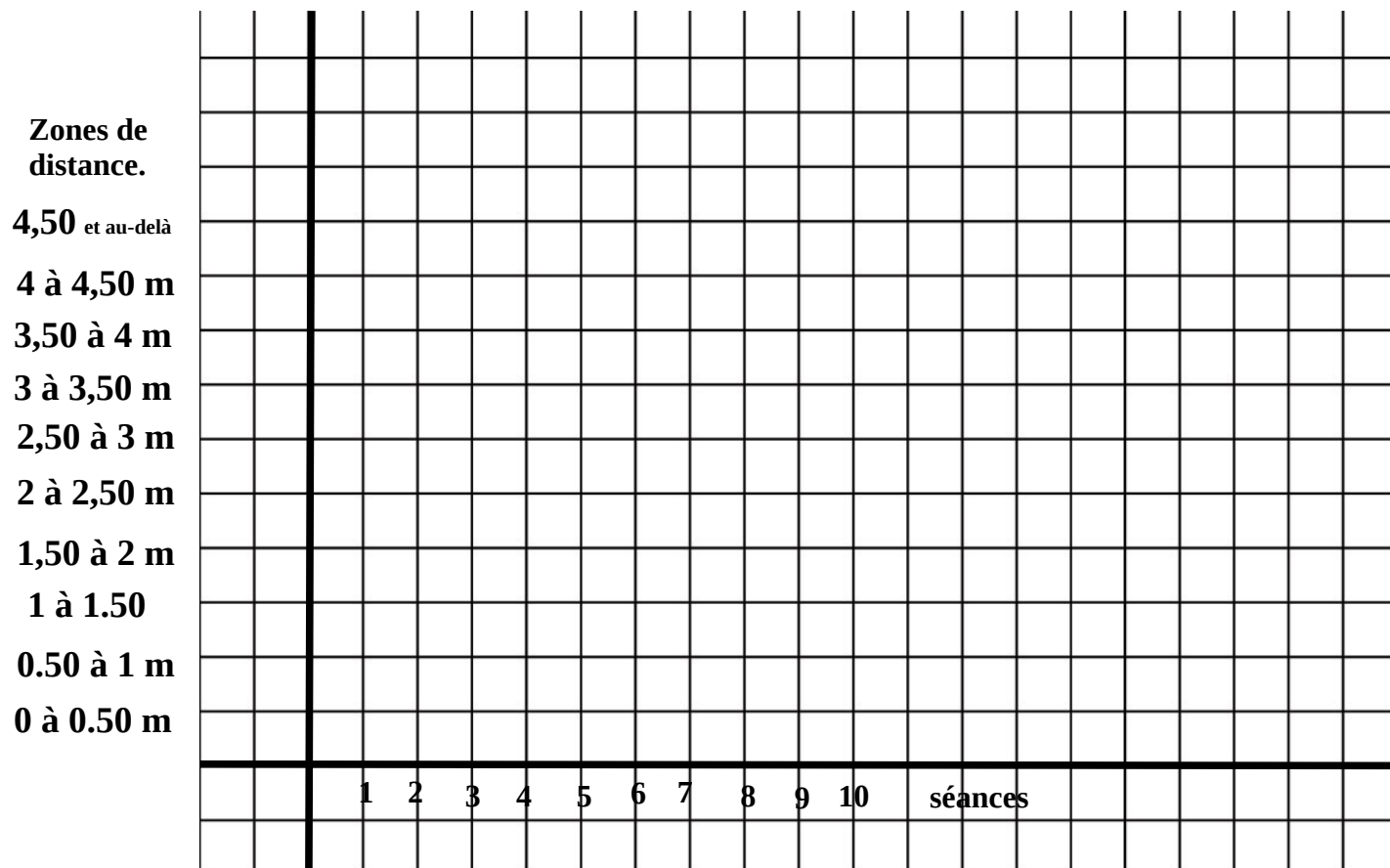
Nombre de sauts



Graphique 4.

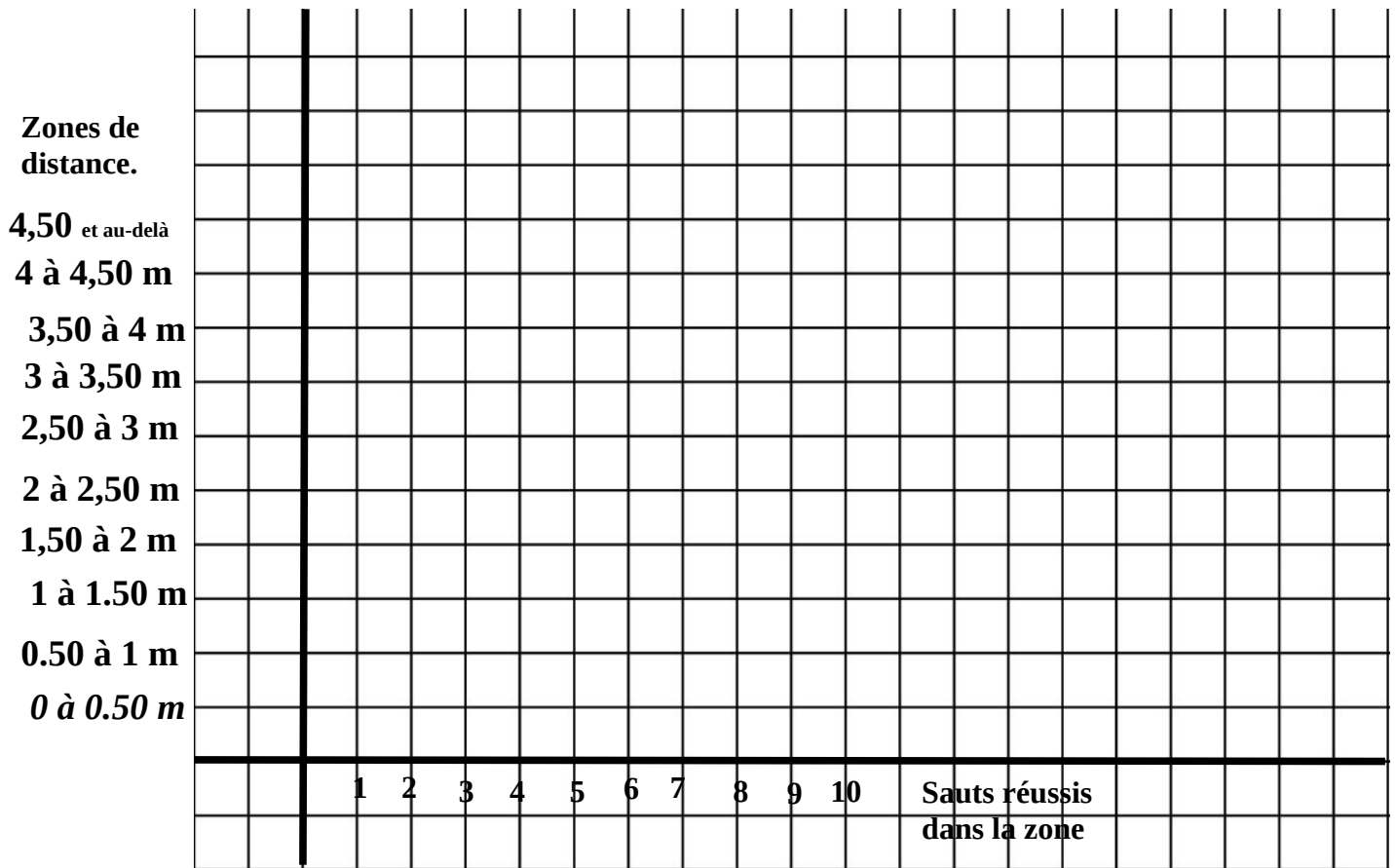
1/A partir de ces résultats peux-tu dire quelle est la "zone distance" ou les "zones distance" que tu atteins le plus régulièrement ?

1/ Sur ce quadrillage orthonormé place "**la zone de distance**" qui correspond à la meilleure performance de chaque séance. Relie les points par une courbe.



Graphique 5.

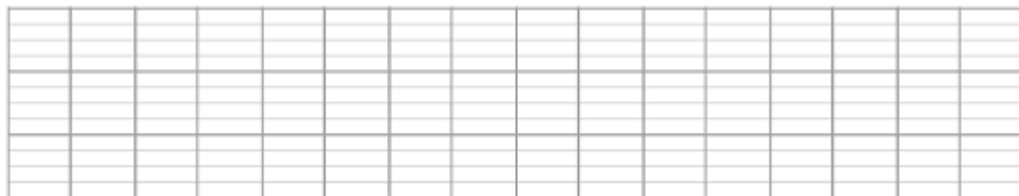
2/ Sur ce quadrillage orthonormé place le nombre de sauts réalisés dans chaque "zone de distance". Relie les points par une courbe.



Graphique 6.

Problèmes :

1/ Léa a sauté à 2,40 m. En observant le graphique ci-dessus, peux-tu indiquer la "zone de distance" dans laquelle se situe sa performance.



2/ Léo, Fanny et Anna s'entraînent au sautoir en longueur.

Léo a sauté à son premier essai à 2,50 m. Fanny a sauté à 3,20 m. Anna a sauté à 2,60 m.

Qui a sauté le plus loin ?

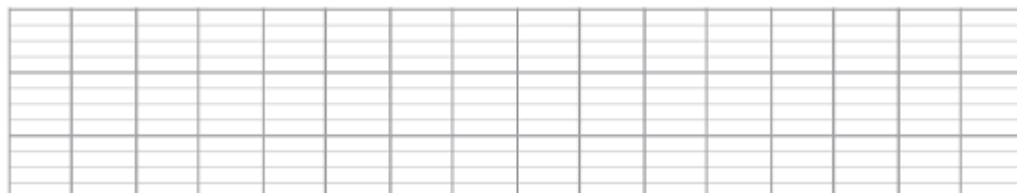
Combien y a-t-il de centimètres d'écart entre le saut de Léo et celui d'Anna ?

Combien y a-t-il de centimètres d'écart entre le saut de Léo et celui de Fanny ?

Combien y a-t-il de centimètres d'écart entre le saut d'Anna et celui de Fanny ?

Paul a sauté et au premier essai il a atteint 2,60 m. A son deuxième essai il a amélioré sa performance de 40 cm. Peux-tu me donner quelle distance a atteint Paul.

Dorban vient de sauter. Il a sauté 60 cm de plus que Paul lors de son deuxième saut. Quelle distance a atteint Dorban ?



Alan pour son premier saut réalise la distance de 3,20 m. Lila a sauté 20 cm plus loin que Ludovic qui a sauté 20 cm de moins qu'Alan. Peux-tu donner la distance atteinte par Lila ?

Jules a sauté à 320 cm, Lilou à 3120 mm, Charly à 40 dm. Qui a sauté le plus loin ?

COURIR 40 Mètres plat:

En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances observe dans quelles "**zones de temps**" se trouvent tes performances.

Ex : à mon premier essai j'ai couru en 8,4 s : "ma zone de temps est entre 8,7 s à 8,3 s."

A/ Repère toi sur la bande ci-dessous.

*1/ Colorie la case "**zone de temps**" correspondant à la performance de ton premier essai.*

10 S à 9.3 S	9.2 S à 8.8 S	8.7 S à 8.3 S	8.2 S à 7.9 S	7.8 S à 7.5 S	7.4 S à 7.1 S	7.00 S à 6.8 S	6.7 S à 6.5 S	6.4 S à 6.2 S	6.1 S à 5.9 S
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------

*2/ Colorie la case "**zone de temps**" de ta meilleure performance.*

10 S à 9.3 S	9.2 S à 8.8 S	8.7 S à 8.3 S	8.2 S à 7.9 S	7.8 S à 7.5 S	7.4 S à 7.1 S	7.00 S à 6.8 S	6.7 S à 6.5 S	6.4 S à 6.2 S	6.1 S à 5.9 S
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------

*3/ Colorie les cases "**zone de temps**" de tes performances.*

10 S à 9.3 S	9.2 S à 8.8 S	8.7 S à 8.3 S	8.2 S à 7.9 S	7.8 S à 7.5 S	7.4 S à 7.1 S	7.00 S à 6.8 S	6.7 S à 6.5 S	6.4 S à 6.2 S	6.1 S à 5.9 S
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------

*4/ Colorie la case "**zone de temps**" qui correspond à ta meilleure performance, lors de ta dernière séance.*

10 S à 9.3 S	9.2 S à 8.8 S	8.7 S à 8.3 S	8.2 S à 7.9 S	7.8 S à 7.5 S	7.4 S à 7.1 S	7.00 S à 6.8 S	6.7 S à 6.5 S	6.4 S à 6.2 S	6.1 S à 5.9 S
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------

B/ Repère toi sur la ligne ci-dessous.

C/ En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances, complète le tableau en inscrivant le nombre de courses dans chaque "zone de temps".

Nombre de performances ayant atteint les « zones temps » par séance.	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5	séance 6	séance 7	séance 8	séance 9	séance 10
10 S à 9.3 S										
9.2 S à 8.8 S										
8.7 S à 8.3 S										
8.2 S à 7.9 S										
7.8 S à 7.5 S										
7.4 S à 7.1 S										
7.00 S à 6.8 S										
6.7 S à 6.5 S										
6.4 S à 6.2 S										
6.1 S à 5.9 S										

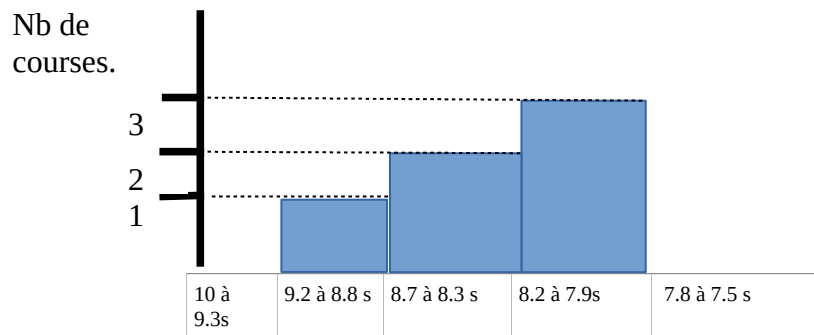
Exploitation : A partir de tes résultats sur ton carnet de performances :

Classe tes performances de la meilleure à la moins bonne.

Peux-tu les classer de la moins bonne à la meilleure ?

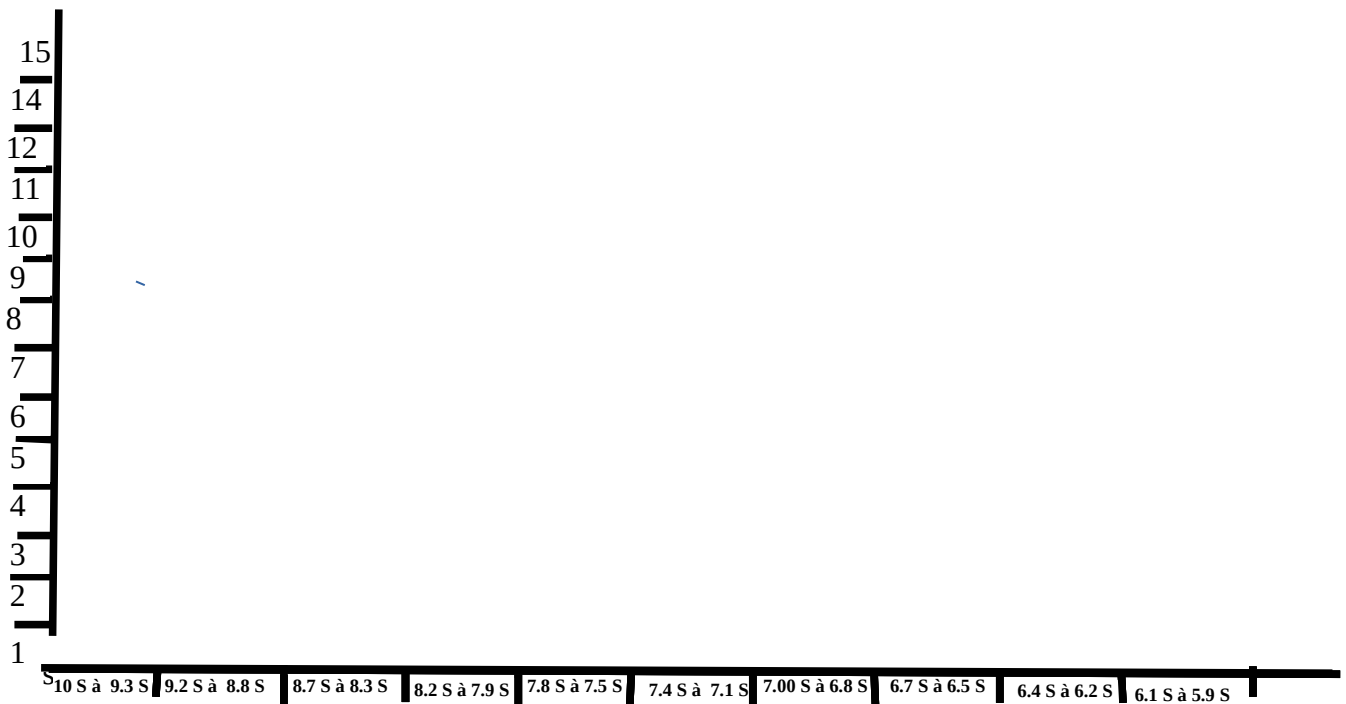
D/ **En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances** reporte les résultats pour construire un histogramme en colonnes.

Tu repères le nombre de courses par **"zone de temps"** que tu as réalisées dans chaque séance.



1	9"3	et	plus
2	9"2	à	8"8
3	8"7	à	8"3
4	8"2	à	7"9
5	7"8	à	7"5
6	7"4	à	7"1
7	7,00	à	6"8
8	6"7	à	6"5
9	6"4	à	6"2
10	6"1	et	moins

Nb de courses.

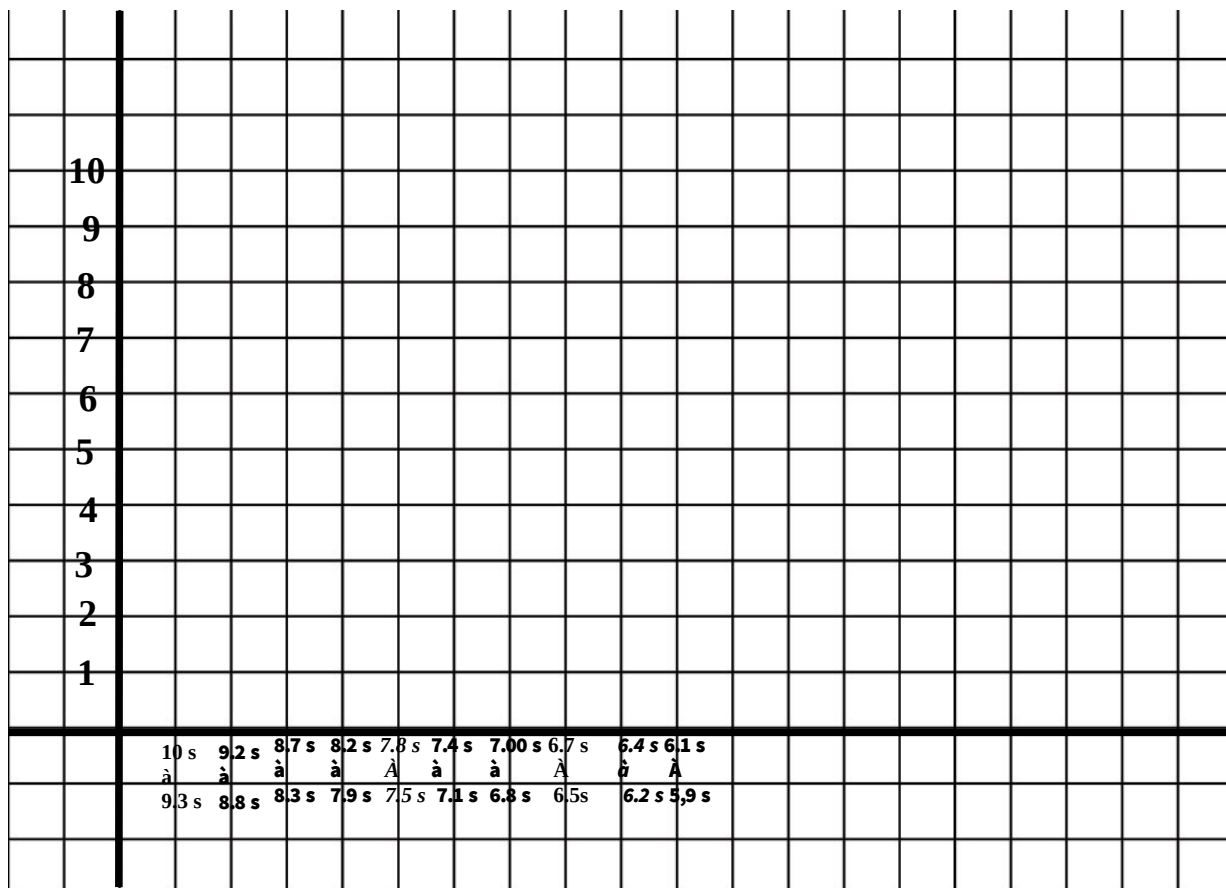


graphique 7.

E/ **En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances, complète ce quadrillage** orthonormé . Place **la meilleure performance de chaque séance dans la "zone de temps"** correspondante. Relie les points par une courbe.

Ex : en séance 2 j'ai couru en 8,4 s, je suis dans la zone de temps "8,7 s à 8,3 s".

Séances.



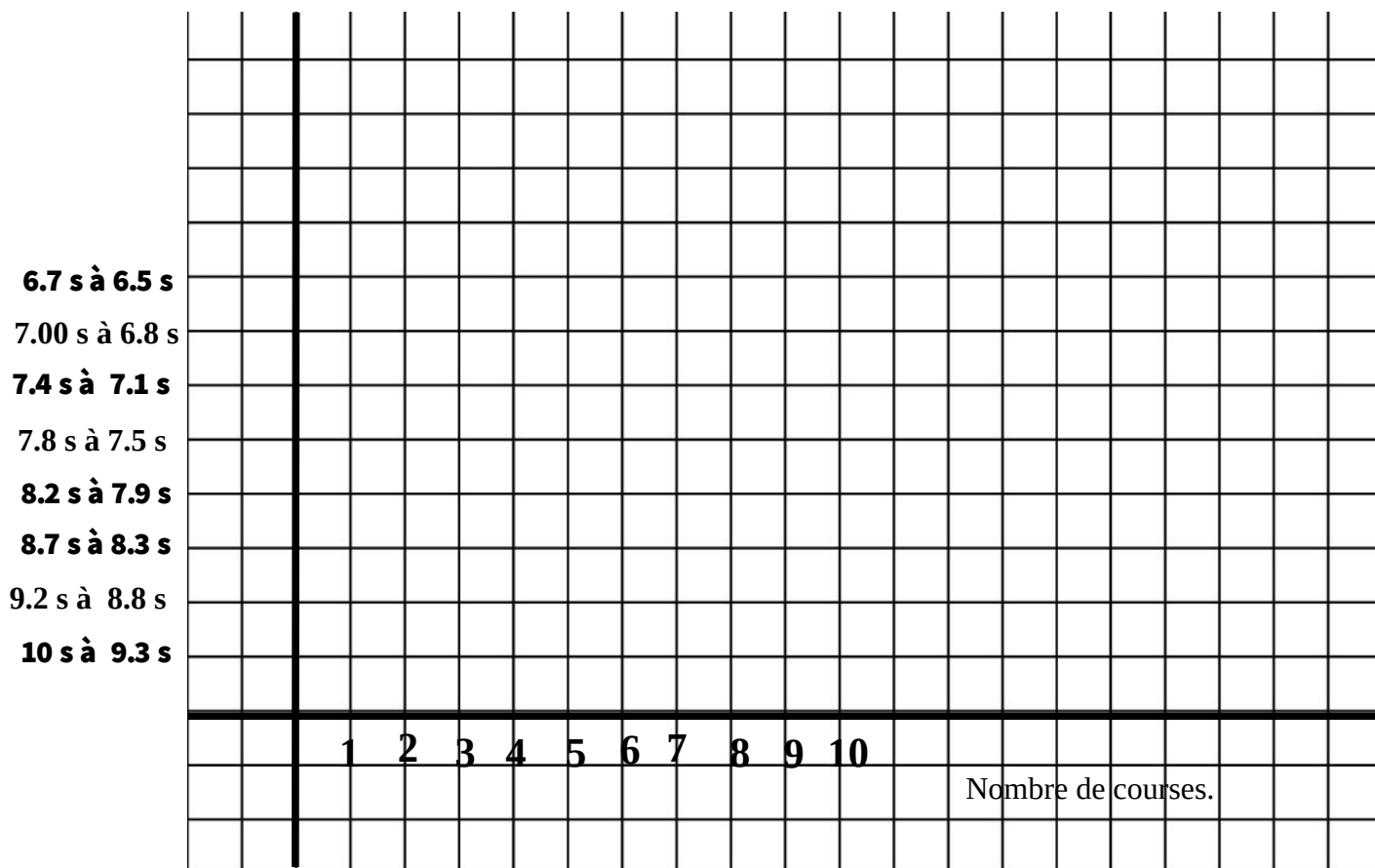
graphique 8.

1	9"3	et	plus
2	9"2	à	8"8
3	8"7	à	8"3
4	8"2	à	7"9
5	7"8	à	7"5
6	7"4	à	7"1
7	7,00	à	6"8
8	6"7	à	6"5
9	6"4	à	6"2
10	6"1	et	moins

2/ **En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances , complète ce quadrillage** orthonormé .

Place le nombre de courses réalisées dans **chaque "zone de temps"** correspondante. Relie les points par une courbe.

Ex : j'ai réalisé 5 courses dans la "zone de temps" **"8,7 s à 8,3 s"**.



graphique 9.

1	9"3	et	plus
2	9"2	à	8"8
3	8"7	à	8"3
4	8"2	à	7"9
5	7"8	à	7"5
6	7"4	à	7"1
7	7,00	à	6"8
8	6"7	à	6"5
9	6"4	à	6"2
10	6"1	et	moins

Exploitation :

A/ En observant **le premier graphique** peux-tu dire quelle est la séance où tu as réalisé le moins bon temps ? Peux-tu donner la séance où tu as réalisé ta meilleure performance ?

B/ En observant **le graphique 9** peux-tu nommer la "**zone de temps**" dans laquelle tu as le plus grand nombre de courses ?
Peux-tu donner la "**zone de temps**" où tu as réalisé le moins de courses ?

Problèmes :

Julien, Pauline, Noé et Ninon font une course de 40 mètres plat. Pauline vient de doubler la deuxième juste avant la ligne d'arrivée.

Peux-tu donner le classement de Pauline ?

Julien a fait le meilleur temps. Il a fait une seconde de moins que Noé. Noé a couru en 8,4 secondes.

Quel est le temps de Julien ?

Peux-tu donner le classement de la course?

COURSE 40 Mètres haies :

A/ Repère toi sur la bande ci-dessous.

1/ Colorie la case correspondant à la "zone temps" de la performance de ton premier essai.

14 à 10.5 S	10.4 S à 10.00 S	9.9 S à 9.5 S	9.4 S à 9.00 S	8.9 S à 8.5 S	8.4 S à 8.1 S	8.00 S à 7.7 S	7.6 S à 7.3 S	7.2 S à 6.8 S	6.7 S à 6 S
-------------	------------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	-------------

2/ Colorie la case de la "zone temps" de ta meilleure performance.

14 à 10.5 S	10.4 S à 10.00 S	9.9 S à 9.5 S	9.4 S à 9.00 S	8.9 S à 8.5 S	8.4 S à 8.1 S	8.00 S à 7.7 S	7.6 S à 7.3 S	7.2 S à 6.8 S	6.7 S à 6 S
-------------	------------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	-------------

3/ colorie les cases des "zones temps" des différents résultats de tes performances.

14 à 10.5 S	10.4 S à 10.00 S	9.9 S à 9.5 S	9.4 S à 9.00 S	8.9 S à 8.5 S	8.4 S à 8.1 S	8.00 S à 7.7 S	7.6 S à 7.3 S	7.2 S à 6.8 S	6.7 S à 6 S
-------------	------------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	-------------

4/ Colorie la case "zone temps" qui correspond à ta meilleure performance, lors de ta dernière séance.

14 à 10.5 S	10.4 S à 10.00 S	9.9 S à 9.5 S	9.4 S à 9.00 S	8.9 S à 8.5 S	8.4 S à 8.1 S	8.00 S à 7.7 S	7.6 S à 7.3 S	7.2 S à 6.8 S	6.7 S à 6 S
-------------	------------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	-------------

Quelle observation fais-tu ?

B/ En reprenant tes résultats dans ton carnet de performances, tu complètes le tableau en inscrivant le nombre de courses dont le temps correspond à la "zone de temps".

Nombre de performances dans la "zone de temps" par séance.	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5	séance 6
14 à 10.5 s						
10.4 à 10.00 s						
9.9 à 9.5 s						
9.4 à 9.00 s						
8.9 à 8.5 s						
8.4 à 8.1 s						
8.00 à 7.7 s						
7.6 à 7.3 s						
7.2 à 6.8 s						
6.7 à 6 s						

A partir de ton carnet de performances, pour chaque épreuve tu prends ta meilleure performance et tu regardes combien de points tu as gagnés :

ex : Ma meilleure performance au lancer est de 12 m j'ai 3 points.

Tu additionnes tous tes points des 4 épreuves et tu sauras si tu es médaille d'or, d'argent ou de bronze.

saut en longueur (en m)

points			
2	0	à	0,50
3	0,50	à	1,00
4	1,00	à	1,50
5	1,50	à	2,00
6	2,00	à	2,50
7	2,50	à	3,00
8	3,00	à	3,50
9	3,50	à	4,00
10	4,50	et plus	

Lancer en rotation (en m)

points			
1	12	et moins	
2	13		
3	14		
4	15		
5	16		
6	17		
7	18		
8	19		
9	20		
10	21	et plus	

40 m haies.

points			
1	10"5	et plus	
2	10"4	à	10,00
3	9 "9	à	9"5
4	9"4	à	9,00
5	8"9	à	8"5
6	8"4	à	8"1
7	8,00	à	7"7
8	7"6	à	7"3
9	7"2	à	6"8
10	6"7	et moins	

40 m plat.

points			
1	9"3	et plus	
2	9"2	à	8"8
3	8"7	à	8"3
4	8"2	à	7"9
5	7"8	à	7"5
6	7"4	à	7"1
7	7,00	à	6"8
8	6"7	à	6"5
9	6"4	à	6"2
10	6"1	et moins	



	Médaille d'OR 30 points et plus	Médaille d'ARGENT 20 à 29 points	Médaille de BRONZE 1 à 19 points
Je suis médaillé de			

Nom :

Prénom :

Ecole :

classe :

A été médaillé(e) en Athlétisme.