

POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE

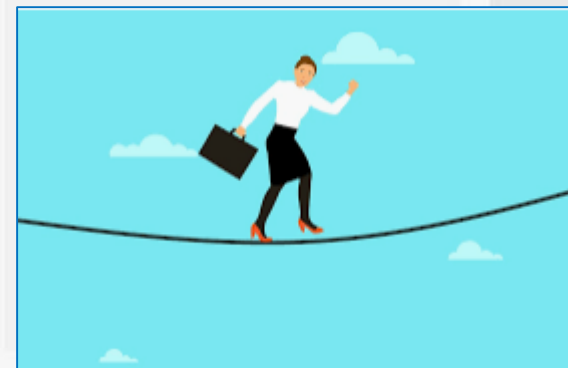


Mon cahier EQUILIBRES

Prénom : _____

Nom : _____

Âge : _____



académie
Amiens



RÉGION ACADÉMIQUE
HAUTS-DE-FRANCE

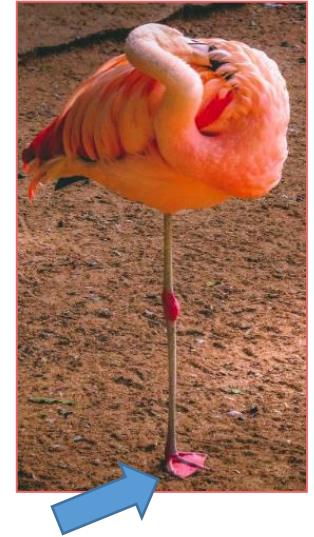
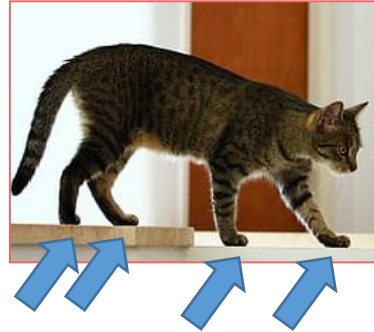


RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Séance 1

■ Equilibres des êtres vivants

Colle des situations d'équilibres d'êtres vivants et mets une flèche sur le(s) point(s) d'appui.



Séance 1

■ Château de cartes (10 cartes aujourd'hui)

Réalise un château de 10 cartes. Aucune des cartes ne doit être posée à plat sur ton espace de travail. Si tu veux, tu peux dessiner ta réalisation.



Séance 1



- La belle idée du jour : La santé

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...

Séance 2

- **Dessin : Représente-toi en équilibre sur deux appuis, puis sur un appui**

Si tu préfères, tu peux dessiner un autre personnage ou un animal.



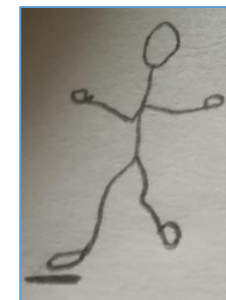
Séance 2

- Dessin pour les plus grands.

Si tu en as compris le sens, représente ce que l'on appelle le polygone de sustentation.



Séance 2



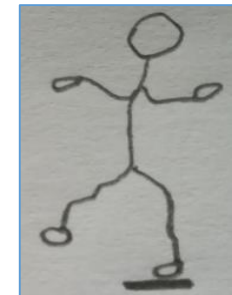
- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 2



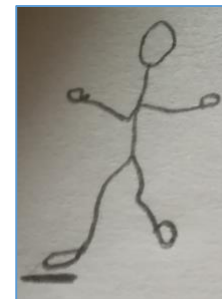
- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

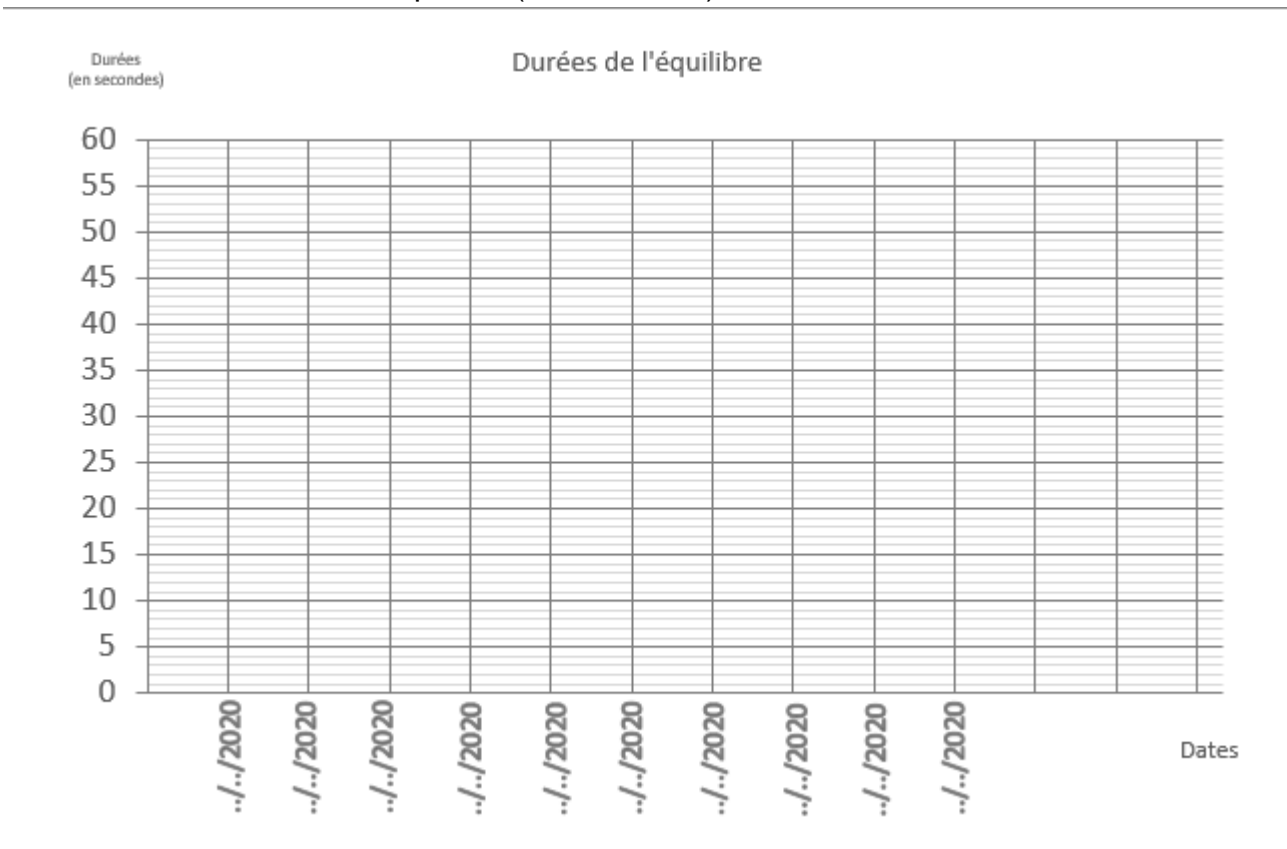
Séance 2



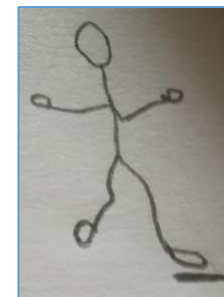
- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes)



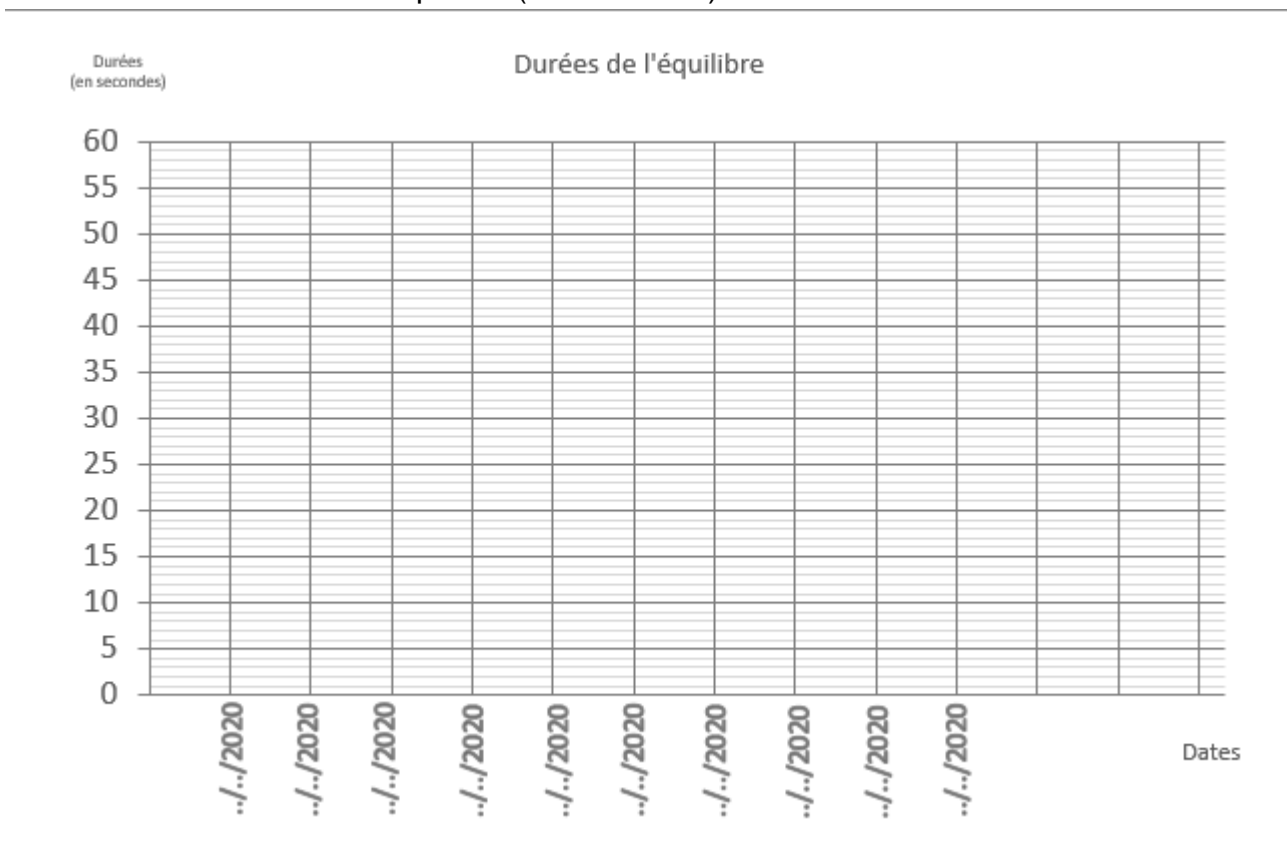
Séance 2



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes)



Séance 2

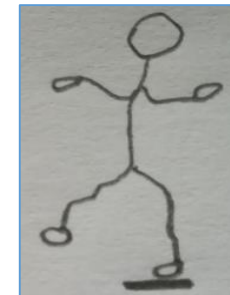


- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

Séance 2



▪ Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

Séance 2

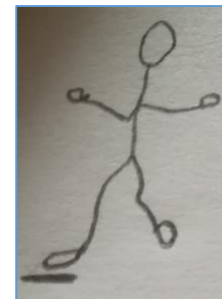


■ Transcris tes performances

Sais-tu additionner tes durées totales de maintien du flamant rose en appui jambe droite ET en appui jambe gauche?

Dates (JJ/MM/2020)							
Durées (appui jambe droite+ appui jambe gauche)							

Séance 3



Transcris tes performances

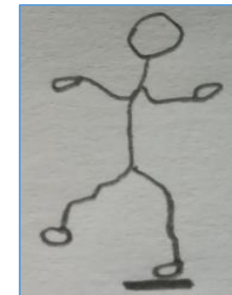
Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre est-il plus long que la dernière fois ?

Séance 3



- Transcris tes performances

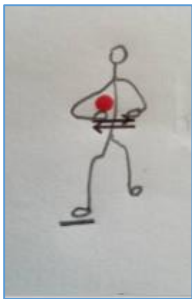
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre est-il plus long que la dernière fois ?

Séance 3



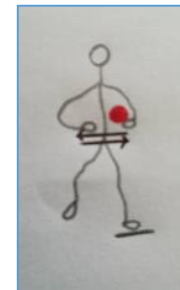
Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 3



Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

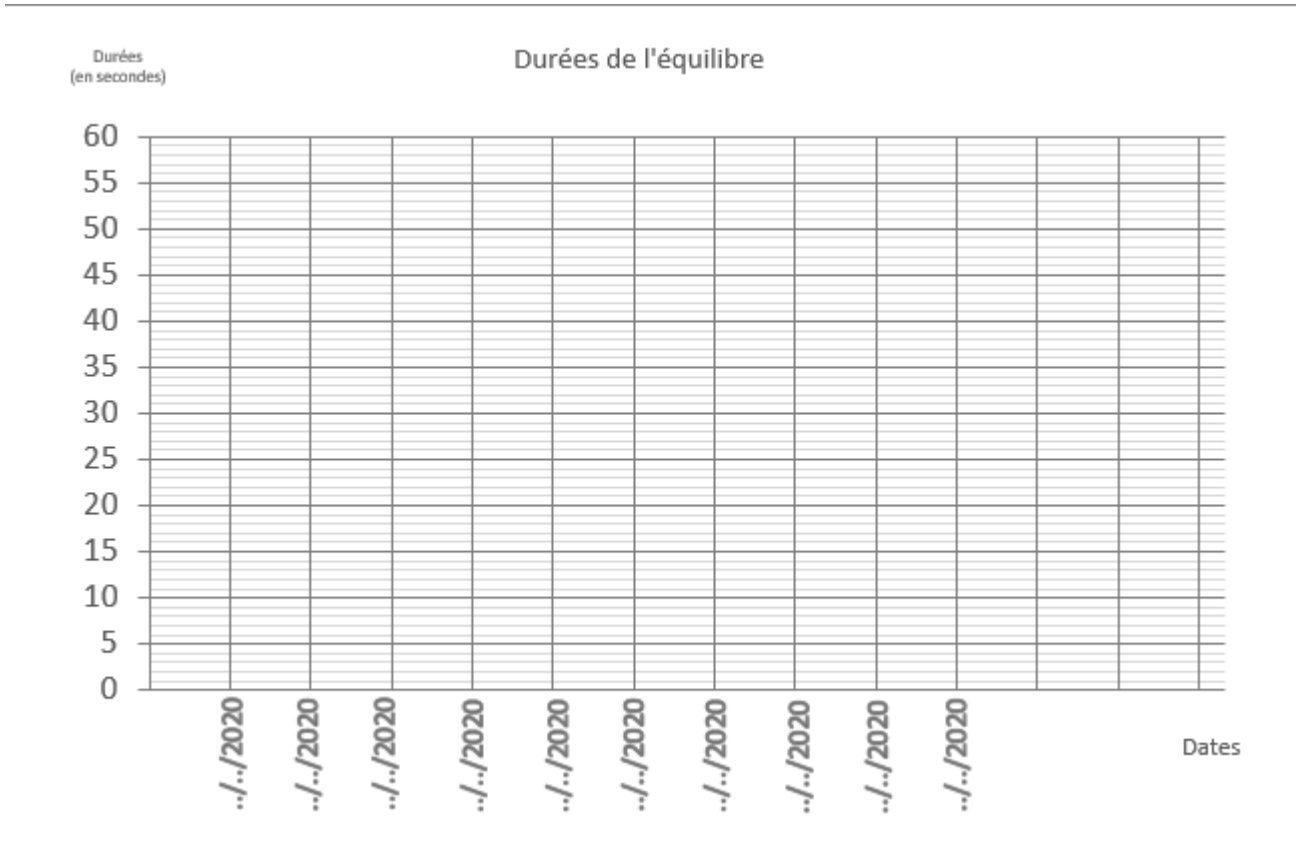
Séance 3



Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes)



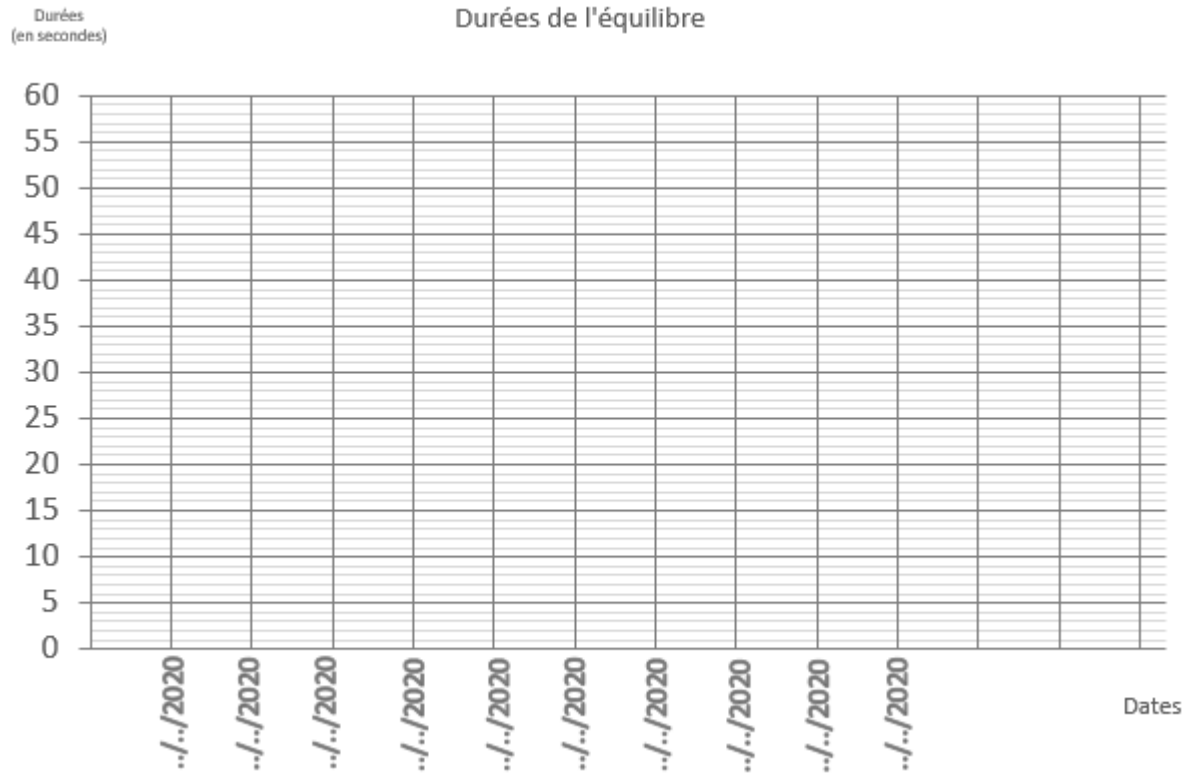
Séance 3



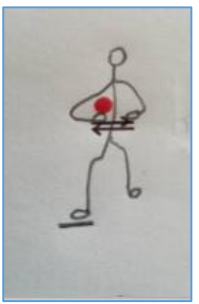
- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes)



Séance 3

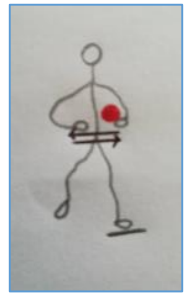


- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

Séance 3

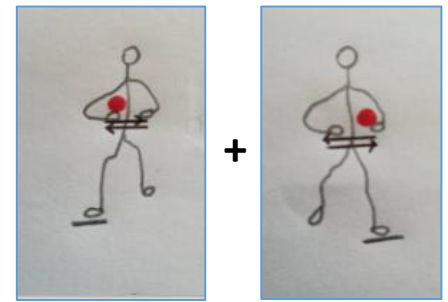


- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

Séance 3



Transcris tes performances

Sais-tu additionner tes durées totales de maintien du flamant rose en appui jambe droite ET en appui jambe gauche pendant que tu déposes une balle d'une main à l'autre devant toi.

Dates (JJ/MM/2020)							
Durées (appui jambe droite+ appui jambe gauche)							

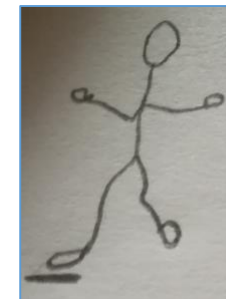
Séance 3



■ La belle idée du jour : L'amitié

Illustre cette idée par des mots, des dessins (le portrait de ton meilleur ami ou de ta meilleure amie?), des collages...

Séance 4



- Transcris tes performances

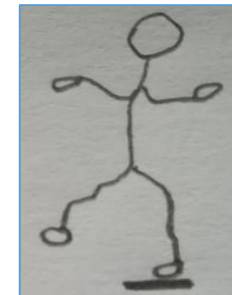
Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre est-il plus long que la dernière fois ?

Séance 4



- Transcris tes performances

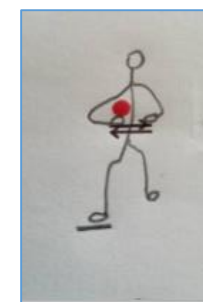
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre est-il plus long que la dernière fois ?

Séance 4



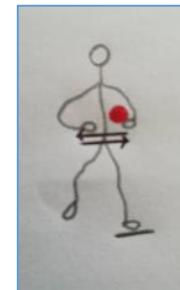
Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 4



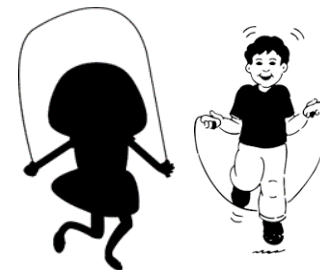
- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 4



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 4



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



Séance 4



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



Séance 4



Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 4



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Séance 4

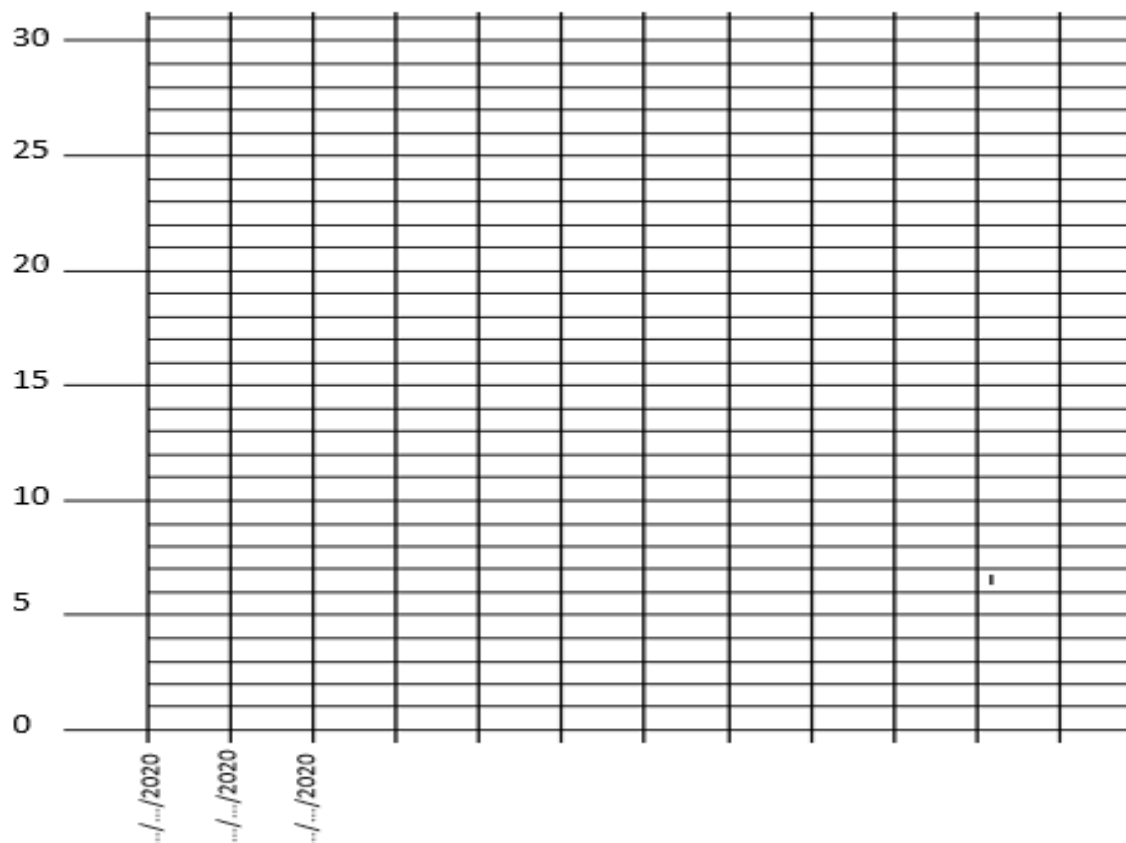
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Les équilibres

Séance 4

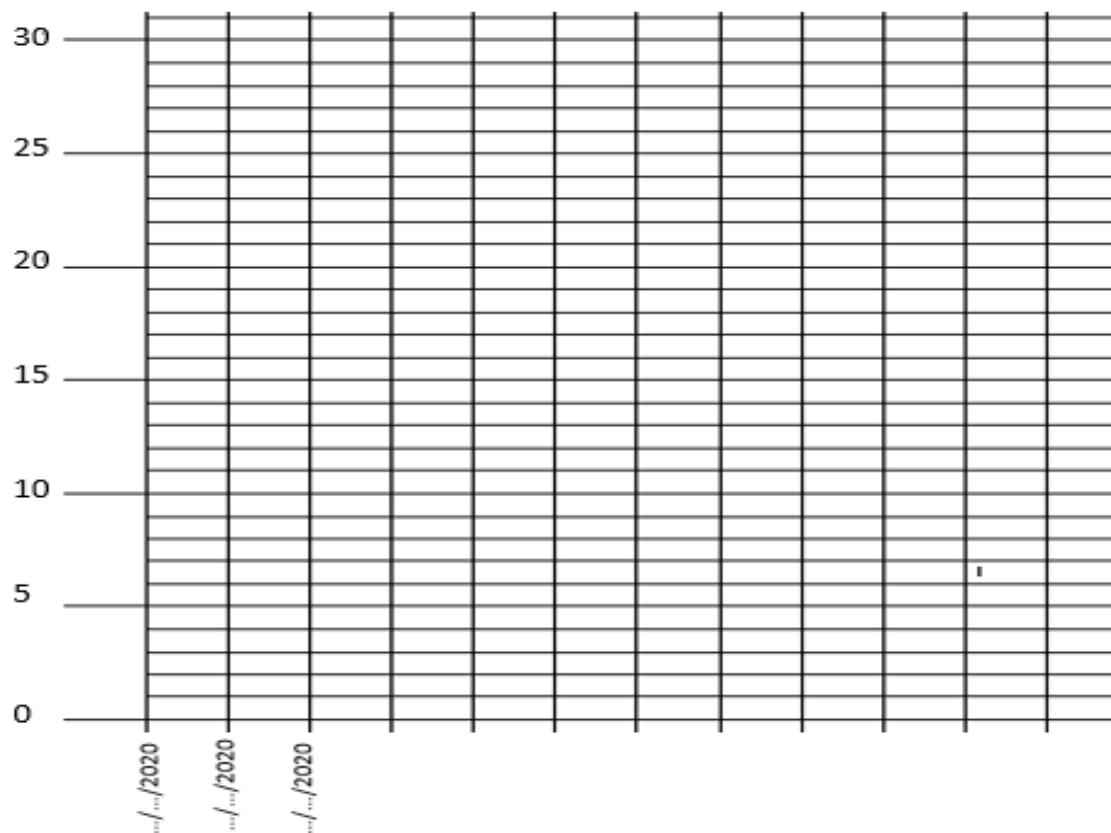
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Séance 4

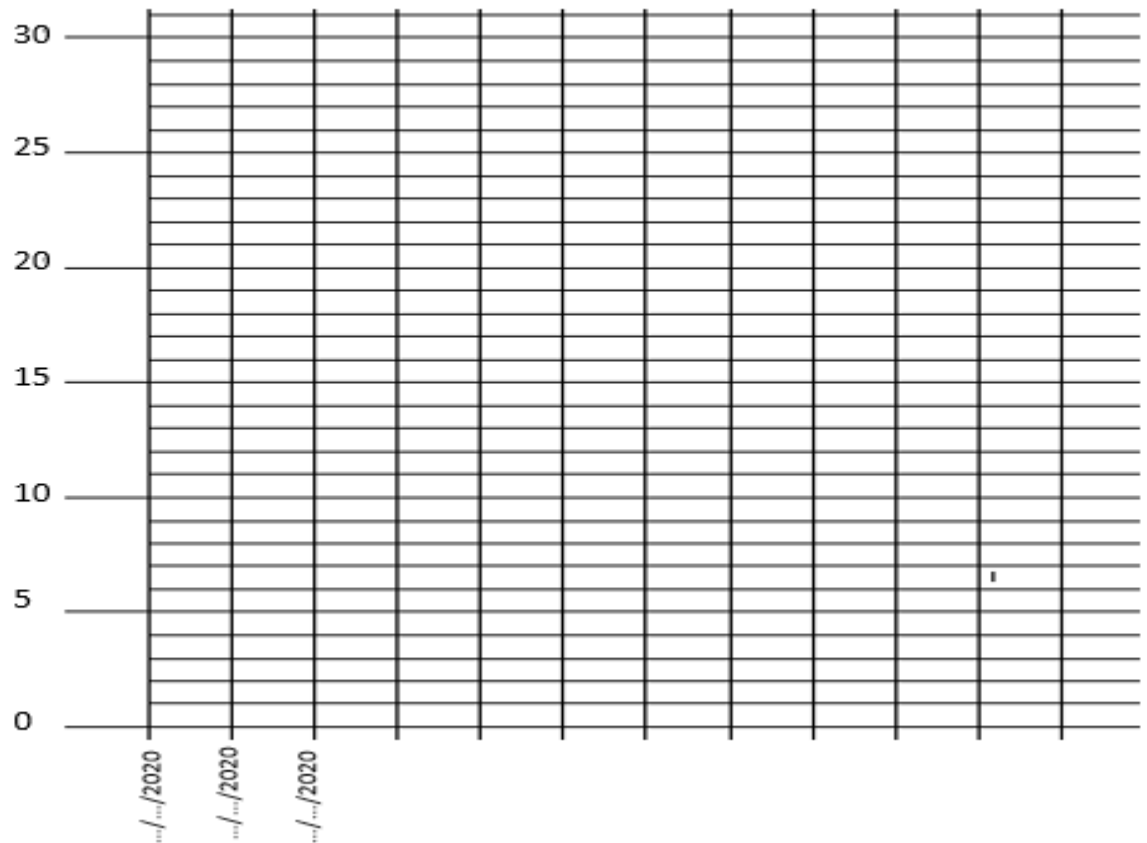
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Les équilibres

Séance 4

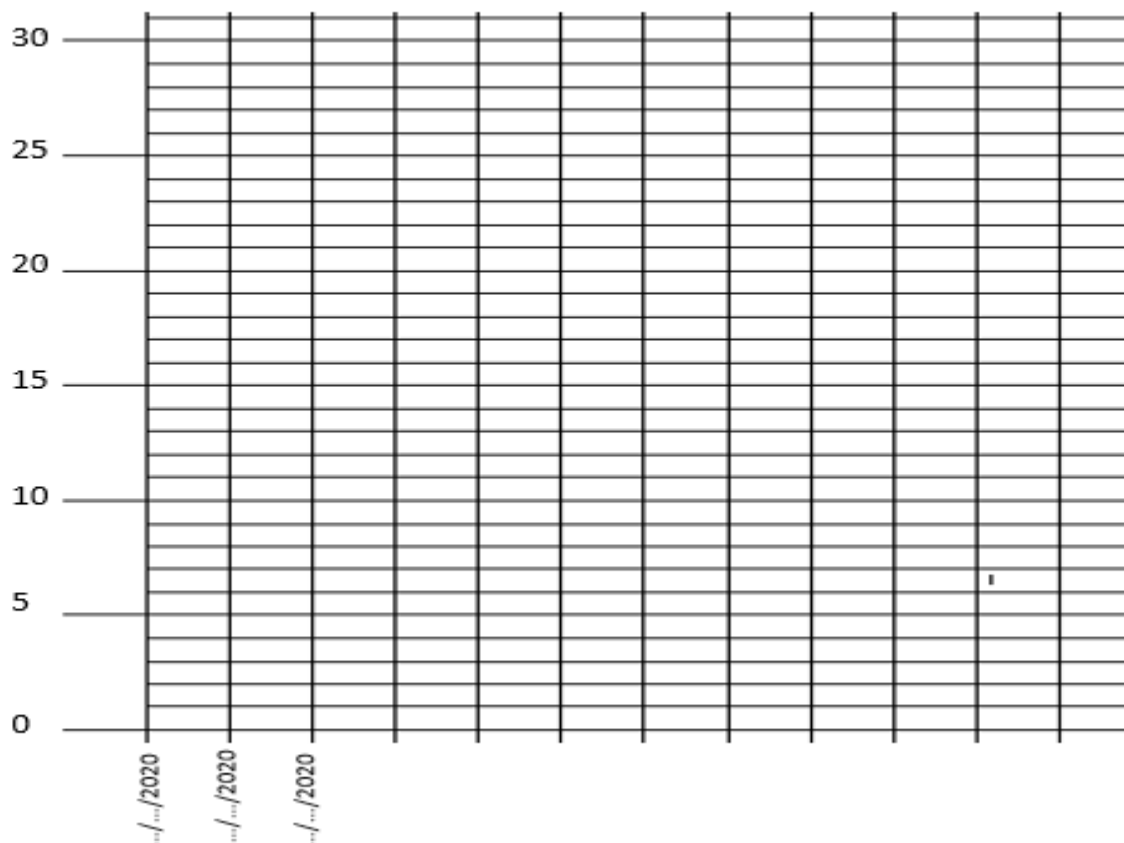
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Les équilibres

Séance 4

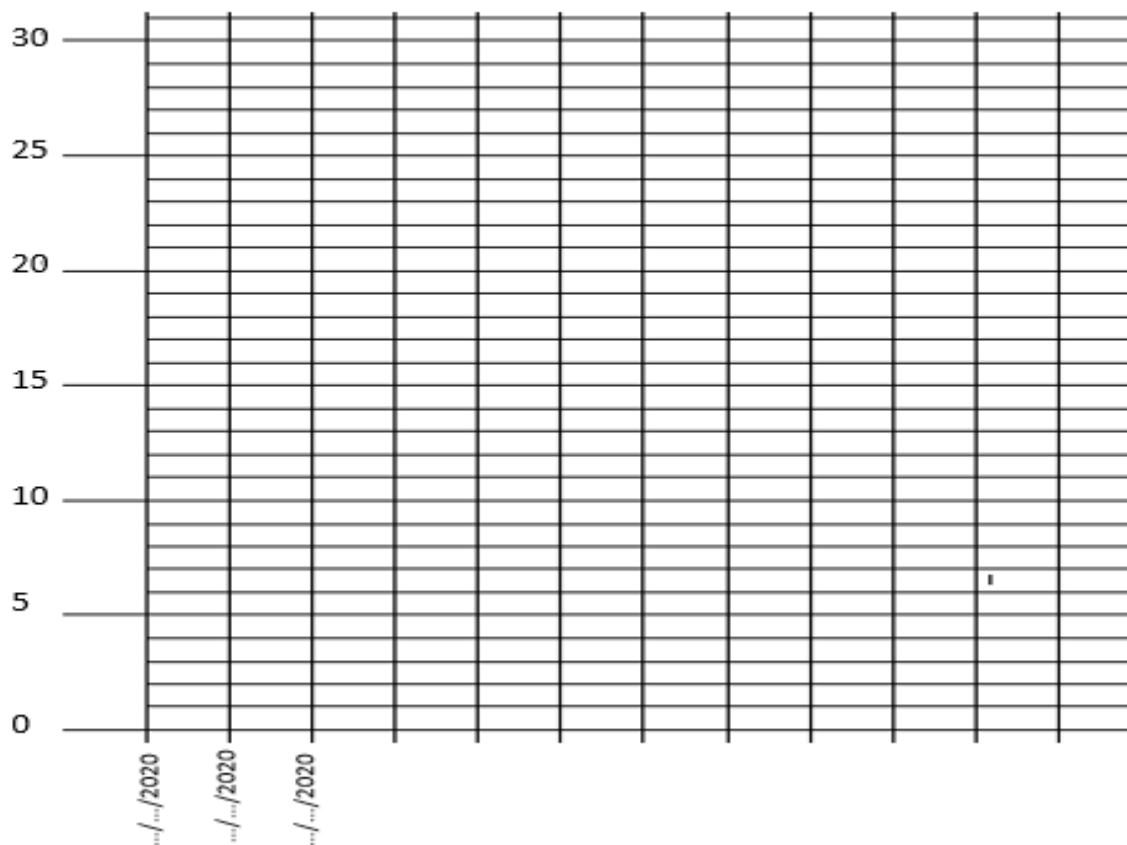
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Séance 4

▪ Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



Séance 4

- Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



Séance 4

- Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



Séance 4

▪ Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



Séance 4

- Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



Séance 4

■ La belle idée du jour : Le respect

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...



Séance 4

- Dessine ici, si tu le veux, ton montage de fournitures scolaires en équilibre.