Patinage sur glace

Mes compétences en patinage sur glace

Cycle 3

Equipe EPS 1er degré

Mes progrès au cours des séances de patinage sur glace

I. Je glisse

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
a) à vitesse constante sur une ligne droite :	avec une aide	sur 2 appuis	**en avant sur un appui en arrière en changeant les appuis**
b) en slalomant :	avec une aide	en glissant sans enchaîner les actions	**en utilisant des prises de carres**

II. Je me propulse

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
a) en accélérant sur une ligne droite :	en marchant (sans prise de carres)	. en avant avec une prise de carres sur un pied et en glissant sur l'autre . en arrière en restant sur 2 appuis	**. les bras se balancent du même côté que la jambe d'appui** **. en arrière en alternant les appuis**
b) en accélérant sur une ligne courbe :	en piétinant	en tournant sans croiser les patins	**en croisant**

III. Je m'arrête

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
Avec une prise de carres	en diminuant ma vitesse	dans un espace délimité	après une course rapide dans un espace délimité

IV. Je vire, je me retourne

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
Je vire sur une trajectoire :	ample en croisant mes patins tout en décrivant un « 8	réduite en croisant mes patins tout en décrivant un « 8	minimale en croisant mes patins tout en décrivant un « 8
Je me retourne en effectuant une rotation de 180° :	en piétinant	en restant équilibré	en conservant ma vitesse

V. Je saute

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
a) avec un élan :	à petite vitesse	à vitesse moyenne	à grande vitesse
c) avec une réception :	Instable	sur un ou deux pieds	équilibrée sur deux pieds

Mes compétences en patinage sur glace

		En avant	En arrière
I. Je glisse	**a)** sur un appui, puis en changeant les appuis		
	b) en slalomant en utilisant des prises de carres.		
II. je me propulse :	a) en accélérant sur une ligne droite et en amplifiant ma poussée.		
	b) en accélérant sur une ligne courbe en croisant		
III. je m'arrête :	a) après une course rapide dans un espace délimité		
IV. je vire :	a) en suivant une trajectoire de faible rayon en étant fléchi		
	b) en croisant mes patins tout en décrivant un « 8 »		
Je me retourne :	c) en effectuant une rotation de 180° en conservant ma vitesse		
V. je saute :	a) avec un élan à grande vitesse		
	b) avec une réception équilibrée sur deux pieds		

= Je colorie les patins lorsque la compétence de fin de cycle est acquise en avant

= Je colorie les patins lorsque la compétence de fin de cycle est acquise en arrière