|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée* Lancer loin** | | **Cycle 2 CP CE1 CE2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectif généraux :**  Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d’efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5)**.**  **Objectifs moteurs :**  **CP** : - Lancer à une main des objets légers et variés :  en adaptant son geste à l’engin ; en enchaînant un élan réduit et un lancer ; en identifiant sa zone de performance.   * Lancer des objets lestés :   en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).  **CE1/CE2 :**   * Lancer à une main des objets légers et variés :   enchaîner une prise d’élan et un lancer sans s’arrêter ; lancer dans une zone définie ; diversifier les prises d’élan ; construire une trajectoire en direction et en hauteur ; lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.   * Lancer d’objets lestés à deux mains :   construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; augmenter le chemin de lancement.  **Objectifs affectifs et sociaux :**   * **Compétence 6 du socle** : respect des règles reconnues ; assumer les rôles sociaux (juge, arbitre, observateur). * **Compétences 7 :** affiner la connaissance de soi en fonction de ses ressources ; s’engager lucidement dans l’action (sécurité, stratégies efficaces, contrôle des émotions, gestion des efforts). * J’ai mes affaires de sport.   -Je respecte les autres. | |
| **MATERIEL**  Cônes, mètre à enrouleur, sifflet … | **CRITERES DE REUSSITE**  **CP :**   * Je lance à une main en adaptant mon geste à l’engin. * J’enchaîne élan et lancer. * Je connais ma zone habituelle de lancer.   **CE1 :**   * Je lance à une main des objets légers et variés. * Je lance à deux mains des objets lestés. * J’enchaîne une prise d’élan et un lancer sans m’arrêter. * Je lance dans une zone définie. * Je lance avec pied en avant opposé au bras du lancer.   → J’enchaîne une prise d’élan et un lancer, à partir d’une zone d’élan et je renouvèle ma performance au moins 4 fois sur 5 essais. | **PLUS FACILE**  - Le poids ou la nature des objets |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**   * Lancer derrière la ligne. * S’assurer qu’il n’y a personne devant soi. | **PLUS DIFFICILE**   * Je varie les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour connaître la plus performante. * Je varie le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête). * Je varie les prises d’élan. * Je lance en direction et en hauteur (trajectoire parabolique) |