|  |  |
| --- | --- |
| ***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)
 |