|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée* Saut en longueur 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** :   * Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l’impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. * Sauter à partir d’une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d’élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. * Évaluer sa performance.   **CE1/CE2**   * Enchaîner course d’élan et impulsion sur un pied, sans temps d’arrêt. * Prendre son impulsion dans une zone d’appel matérialisée. * Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. * Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. * Sauter à partir d’une impulsion sur un pied en trouvant son pied d’appel.   → Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d’appel matérialisée.  **Objectifs affectifs et sociaux :**   * **Compétence 6 du socle** : respect des règles reconnues ; assumer les rôles sociaux (juge, arbitre, observateur). Respect des autres. * **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, chronomètre, mètre à enrouleur, sifflet, sautoir, ou étendue de sable… | **CRITERES DE REUSSITE**  **CP** :   * Je saute à pieds joints. * J’arrive à pieds joints. * Je ne tombe pas en arrière dans le sautoir. * Je mesure ma performance.   **CE1/CE2 :**   * J’enchaîne course d’élan et impulsion sur un pied, sans temps d’arrêt. * Je prends mon impulsion dans ma zone d’appel. * J’arrive sur mes deux pieds sans déséquilibre arrière.   → Je cours sur quelques mètres et je saute le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d’appel matérialisée. | **PLUS FACILE**  - La taille de la zone d’appel |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**  - Attendre que le camarade soit sorti du sautoir pour commencer. | **PLUS DIFFICILE**   * Je prends de la vitesse grâce à une course d'élan efficace. * J’arrive à pleine vitesse sur la zone d’appel pour bondir avec la jambe d'appel. * J’essaie de me maintenir le plus longtemps possible en l’air. |

Situation d'apprentissage – Livret EPS