|  |
| --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Saut en hauteur Cycle 3 CM1 CM2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectif généraux :*** Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d’efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.
* Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.

**Objectifs moteurs :****CM1** :* Estimer sa distance d’élan.
* Respecter la zone d’appel.
* Utiliser les bras pour sauter haut.

**CM2** :* Travailler l’allègement des bras.
* Augmenter la tonicité de l’impulsion.
* S’élever verticalement après une course d’élan adaptée pour franchir la barre ou l’élastique.

**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**Plusieurs tapis de saut, sautoir, poteaux, barre ou élastique, mètre, tremplin, cônes… | **CRITERES DE REUSSITE*** J’enchaîne courir et sauter.
* Je prends une impulsion efficace vers le haut.
* Je connais ma zone d’appel.
* Je saute le plus haut possible.
* J’améliore mon saut.
 | **PLUS FACILE*** Je prends une impulsion des deux pieds.
* J’arrive équilibré sur les deux pieds.
* J’identifie mon pied d’appel.
* Je privilégie la poussée vers le haut lors de l’impulsion.
 |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR*** Attendre son tour de passage.
* Ne pas stationner sur l’aire de saut ni la traverser.
 | **PLUS DIFFICILE*** J’utilise mes bras pour sauter haut.
* J’adapte ma course d’élan.
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS