|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Saut en longueur Cycle 3 CM1 CM2** | | |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectifs 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** :   * Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. * Se réceptionner sans déséquilibre arrière. * Identifier son pied d’appel. * Construire une zone d’appel matérialisée. * Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). * Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. * Enchaîner course d’élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d’appel. * Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). * Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).   **CM2** :   * Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. * Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. * Réaliser trois bonds de même amplitude.   → Sauter loin après une course d’élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d’appel.  **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, sautoir, chronomètre, sifflet, couloirs à la craie… | **CRITERES DE REUSSITE**   * Je prends une impulsion simultanée des deux pieds. * Je me réceptionne sans déséquilibre arrière. * J’identifie mon pied d’appel. * J’enchaîne trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). * Je ne ralentir pas avant la zone d’appel.   → Je saute loin après une course d’élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d’appel. | **PLUS FACILE**   * Je construis une zone d’appel matérialisée. * J’enchaîne course et impulsion sur un pied. |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**  Rester dans son couloir. | **PLUS DIFFICILE**   * Je bondis avec une action des bras dans le sens du saut. * Je coordonne course et impulsion en conservant la vitesse. * Je réalise trois bonds de même amplitude. |

Situation d'apprentissage – Livret EPS