|  |
| --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Course de haies 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 :*** À partir de 3 obstacles avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :
	+ adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ;
	+ repérer et utiliser son pied d’appel ;
	+ choisir le parcours permettant d’obtenir la meilleure performance.

**CM2 :*** Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements.

→ Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.**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**Rouleaux bois ou plastiques, cône, chronomètre, sifflet, couloirs à la craie… | **CRITERES DE REUSSITE*** Je prends un départ rapide.
* Je cours et je franchis trois haies basses en ralentissant le moins possible.
* Je finis vite.
 | **PLUS FACILE*** Limiter la hauteur des haies.
* Limiter le nombre de haies.
 |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR*** Rester dans son couloir.
* Respecter l’arbitre.
 | **PLUS DIFFICILE*** Je franchis trois haies basses en ralentissant le moins possible.
* J’augmente ma vitesse de course.
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS