|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* Lancer 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**   * Diversifier les prises d’élan (course droite, pas chassés). * Construire une trajectoire parabolique.   **CM2**   * Diversifier les prises d’élan (course droite, pas chassés…). * Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l’axe tête-tronc-jambe).   **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** | **CRITERES DE REUSSITE** | **PLUS FACILE**  **-** Je lance dans l’espace défini et je reste face à la cible après le lancer.  - Je construis une trajectoire en direction et en hauteur. |
| Balles lestées, javelot, anneau, sacs de graines, distances tracés en bandes concentriques… | * J’effectue plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement. * J’augmente ma distance de lancer par engin. |
| **PLUS DIFFICILE** |
|  |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**   * Le lanceur est seul dans l’espace de lancer. * Chacun lance à son tour sauf consigne contraire de l’enseignant(e) dans le cas d’un dispositif en ligne. |  | * Je diversifie mes prises d’élan (course droite, pas chassés…). * j’adapte mon geste à l’engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau…). |

Situation d'apprentissage – Livret EPS