|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Coopérer ou s’opposer individuellement et collectivement*** | | **Jeux de lutte Cycle 3 CM1 CM2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectifs généraux :**  Rencontrer un adversaire dans des jeux d’opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu’il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).  **Objectif spécifique :**  Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptée pour amener son adversaire au sol et l’immobiliser tout en respectant son intégrité physique.  **Objectifs affectifs et sociaux :**   * Respecter les règles. * 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. | |
|  |  | **PLUS FACILE** |
| **MATERIEL**  Plusieurs tapis, chronomètre, grille de points… | **CRITERES DE REUSSITE**  **Attaque :**   * Je saisis mon adversaire. * Je le déséquilibre. * Je l’amène au sol. * Je l’’immobilise.   **Défense :**   * Je résiste pour conserver mon équilibre. * Je me dégage le plus rapidement possible d’une immobilisation.   **Arbitre :** | **Comme attaquant** (départ à genoux)   * J’approche et j’utilise des éléments simples (saisir, tirer, pousser, supprimer les appuis). * Je déséquilibre mon adversaire pour l’amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.   **Comme défenseur** (départ à genoux)   * J’utilise des éléments simples (repousser, esquiver, répartir ses appuis, être mobile). * Je garde une position ventrale quand je suis au sol. * Je tente de me dégager d’une immobilisation et je reprends le rôle d’attaquant. * J’accepte le déséquilibre et la chute. |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR** |
| **PLUS DIFFICILE** |
| * Ne pas faire mal. * Ne pas se faire mal. * Ne pas accepter que l’autre te fasse mal. * Accepter le résultat du combat quel qu’il soit. | - J’arbitre seul selon des règles simples. | **Comme attaquant** (départ au sol ou debout)   * Je saisi mon adversaire, j’utilise sa force et des changements d’appuis pour le déséquilibrer. * J’accepter de me déséquilibrer pour mettre l’adversaire en difficulté. * J’accompagne sa chute. * Je gère mes efforts, je change le rythme de mes actions au cours du combat.   **Comme défenseur** (départ au sol ou debout)   * J’anticipe sur l’action de l’attaquant. * Je me dégage le plus rapidement possible. * J’utilise le déséquilibre de l’adversaire pour prendre momentanément le dessus. |

Situation d'apprentissage – Livret EPS