

Nom :

Prénom :

Classe :



CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : Produire une performance mesurée à une échéance donnée

SAUT EN HAUTEUR

UNE FINALITE

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion dans la classe des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.

Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS	4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales
1. Les langages pour penser et communiquer 2. Les méthodes et outils pour apprendre 3. La formation de la personne et du citoyen 4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques 5. Les représentations du monde et l'activité humaine	1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps 2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils 3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités 4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière 5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée 2. Adapter ses déplacements à des environnements variés 3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique 4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

		COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités, et attitudes)			
Domaines du Socle	Attendus de fin de cycle :				Domaines du Socle
	A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.				
		Découverte D'un saut	Approfondissementà un franchissement dorsal		
1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée					
D1	<input type="checkbox"/> La course d'élan est rectiligne puis curviligne mais non rythmée <input type="checkbox"/> L'allure de la course d'élan n'est pas identique d'un essai à l'autre (fréquence/amplitude) <input type="checkbox"/> L'impulsion a lieu systématiquement sur le pied d'appel, mais la zone d'impulsion est parfois dépassée (problème de marques + rythme) <input type="checkbox"/> A l'impulsion, la poussée sur la jambe d'appel est incomplète <input type="checkbox"/> A l'impulsion, les segments libres sont utilisés en partie <input type="checkbox"/> La réception se fait sur le dos après une rotation incomplète durant le franchissement	<input type="checkbox"/> Le trajet de la course d'élan est correct : rectiligne puis curviligne, et cette dernière est rythmée <input type="checkbox"/> L'allure de la course en terme de fréquence / amplitude est similaire d'un essai à l'autre <input type="checkbox"/> La zone d'impulsion est toujours respectée en raison de marques bien construites <input type="checkbox"/> A l'impulsion, la poussée sur la jambe d'appel est complète <input type="checkbox"/> A l'impulsion, les segments libres sont utilisés <input type="checkbox"/> La réception se fait sur les omoplates après une rotation complète durant le franchissement	D1		
2/ Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser					
D3-D4	<input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés à gérer son effort durant le concours <input type="checkbox"/> Considère l'échauffement comme une contrainte, a besoin de la sollicitation de l'enseignant pour effectuer l'échauffement avec application <input type="checkbox"/> A l'apparition des premiers signes de fatigue et/ou échecs, l'intensité baisse et l'élève éprouve des difficultés pour persévérer <input type="checkbox"/> L'élève a du mal à mettre à profit les temps courts de récupération	<input type="checkbox"/> Elève est capable d'ajuster son effort pour gérer son concours <input type="checkbox"/> Sait s'échauffer en autonomie avec rigueur et est conscient des bienfaits sur sa santé et son rendement : il sait adapter son échauffement à ses ressentis et à l'effort à venir <input type="checkbox"/> Il persévère malgré les premiers signes de fatigue et/ou échecs, il cherche à se surpasser <input type="checkbox"/> Il optimise les temps courts de récupération en restant actif	D3-D4		
3/ Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort					
D1-D2	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser sa course d'élan grâce à des repères extérieurs, mais a du mal pour éprouver son propre ressenti au cours du saut <input type="checkbox"/> Il ne parvient à rectifier son attitude de course et/ou son franchissement grâce à ses propres sensations	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son saut sans repère extérieur, mais avec ses propres sensations, il parvient à relier repères externes et ressentis. <input type="checkbox"/> Si besoin est, l'élève rectifie seul son attitude de course et/ou son franchissement grâce à ses sensations	D1-D2		
4/ Maîtriser les rôles d'observateur, juge et d'organisateur					
D2-D3	<input type="checkbox"/> Il encourage ses camarades mais ne parvient à les conseiller <input type="checkbox"/> Il sait mesurer un saut de façon règlementaire <input type="checkbox"/> Il parvient à observer selon les indicateurs transmis, mais ne parvient à analyser les résultats	<input type="checkbox"/> Il encourage et conseille ses camarades <input type="checkbox"/> Il sait mesurer, juger un saut de façon règlementaire et gérer un concours <input type="checkbox"/> L'observation sur des critères précis est rigoureuse, les résultats sont communiqués et exploités	D2-D3		

Nom :

Prénom :

Classe :

5/ Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation

D2-D3-D5	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'enseignant doit guider l'élève dans sa mise en projet : il a du mal à définir son projet de concours et à l'ajuster <input type="checkbox"/> Les informations transmises ne sont guère exploitées sans sollicitation de l'enseignant <input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés pour cibler les points à améliorer 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élève est capable de se mettre en projet et de se fixer des objectifs réalistes <input type="checkbox"/> Le recueil de l'observation est un atout pour envisager la stratégie à adopter <input type="checkbox"/> L'élève est en mesure d'identifier les points à améliorer : il porte un regard critique sur sa prestation ou celle d'un camarade 	D2-D3-D5
----------	---	--	----------

Une compétence visée est acquise si et seulement si l'ensemble des items pour un niveau est validé

COMPETENCES TRAVAILLEES DURANT LE CYCLE (ce qu'il y a à apprendre)

Dimension motrice (Capacités)	Dimension méthodologique (Connaissances, attitudes)	Dimension sociale (Attitudes)
<ul style="list-style-type: none"> • Adopter une course d'élan rythmée : vitesse optimale, trajet rectiligne puis curviligne, attitude de course haute • Reproduire d'un essai à l'autre le même type de course (amplitude/fréquence) • Prendre l'impulsion au niveau du premier tiers du tapis de réception • Se grandir à l'impulsion, rester gainé • A l'impulsion, utiliser les segments libres : action des bras et de la jambe libre pour alléger le corps • Pousser complètement sur la jambe d'appel • Différencier dans le franchissement bas et haut du corps • Se réceptionner sur les omoplates 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'analyser ses erreurs pour progresser • Se préparer en s'échauffant de façon adaptée • Utiliser un vocabulaire précis et adapté à l'activité • Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs • Savoir mesurer et juger de façon réglementaire un saut • Gérer le nombre d'essais autorisé : décider du début du concours, se mettre en projet 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer à l'organisation, à la gestion du matériel et du concours • Rester concentré pour le saut et la prise d'élan, ainsi qu'entre les sauts • Etre solidaire avec son/ses camarades du groupe de travail (encourager, conseiller) • Agir dans le respect de soi et des autres • Prendre en compte les consignes de sécurité • Accepter de passer dans tous les rôles et les assurer de façon autonome • S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques • Accepter de prendre en compte les conseils

EVALUATION SOCLEE

Domaines du socle	Items	Niveau de maîtrise			
		Insuffisant I - Fragile F -	Satisfaisant S - Très bonne maîtrise TB		
<p>Des langages pour penser et communiquer</p> <p>(Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps)</p>	- L'élève s'engage avec ses ressources pour réaliser une performance	I	F	S	TB
	- Il adopte une course d'élan rythmée	I	F	S	TB
	- Il prend l'impulsion au niveau du premier tiers du tapis et se grandit	I	F	S	TB
	- A l'impulsion il utilise les segments libres	I	F	S	TB
	- Il se réceptionne sur les omoplates	I	F	S	TB
	- Il parvient à relier des ressentis à des repères externes	I	F	S	TB
<p>Des méthodes et des outils pour apprendre</p> <p>(S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils)</p>	- L'élève a enrichi son vocabulaire	I	F	S	TB
	- Il prend en compte les contraintes de l'épreuve	I	F	S	TB
	- Il connaît les principes d'efficacité pour progresser et faire progresser les autres	I	F	S	TB
	- Il accepte de se remettre en question, et est à l'écoute pour progresser	I	F	S	TB
<p>La formation de la personne et du citoyen</p> <p>(Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)</p>	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	I	F	S	TB
	- L'élève respecte les autres, leur travail, le matériel, et applique avec sérieux les consignes et règles	I	F	S	TB
<p>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p> <p>(Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière)</p>	- Il échange dans le but de faire progresser les autres	I	F	S	TB
	- L'élève sait se préparer à l'effort et sait comment récupérer	I	F	S	TB
	- Il gère l'intensité de l'effort sur le concours	I	F	S	TB
<p>Les représentations du monde et de l'activité humaine</p> <p>(S'approprier une culture physique sportive et artistique)</p>	- Il persévère pour progresser	I	F	S	TB
	- Il est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB