



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

SAUT EN LONGUEUR

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
<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

Domaines du Socle	COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités, et attitudes)		Domaines du Socle
	Attendus de fin de cycle : A partir d'un élan étalonné de 8 à 12 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.		
	<u>Découverte</u> D'un saut horizontal...	<u>Approfondissement</u>à un saut aérien	
1/ Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée			
D1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le saut est toujours effectué sur le bon pied d'appel mais il y a un piétinement à l'approche de l'impulsion (prise de marques incertaine) <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"/> Manque de rythme sur la course d'élan <input type="checkbox"/> A l'impulsion, la poussée sur la jambe d'appel est incomplète <input type="checkbox"/> L'orientation de l'impulsion ne se fait pratiquement que vers l'avant <input type="checkbox"/> Souvent en déséquilibre arrière lors de la réception assise dans le sable 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le pied d'appel bien identifié et une course d'élan étalonnée permettent à l'élève d'être bien positionné sur la planche <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 course d'élan est rythmée et optimale <input type="checkbox"/> A l'impulsion, la poussée sur la jambe d'appel est complète <input type="checkbox"/> L'orientation de l'impulsion se fait vers l'avant et le haut : il commence à utiliser le temps de suspension <input type="checkbox"/> A la réception, les fesses viennent rejoindre les chevilles (ramené) 	D1
2/ Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser			
D3-D4	<ul style="list-style-type: none"> <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 	<ul style="list-style-type: none"> <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	<ul style="list-style-type: none"> <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 impulsion grâce à ses propres sensations 	<ul style="list-style-type: none"> <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 impulsion grâce à ses sensations 	D1-D2
4/ Maîtriser les rôles d'observateur, juge et d'organisateur			
D2-D3	<ul style="list-style-type: none"> <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 	<ul style="list-style-type: none"> <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"> • Connaître et utiliser son pied d'appel efficacement • Réaliser une course d'élan progressivement accélérée • Répéter une course d'élan étalonnée pour obtenir une vitesse optimale • Adopter une attitude de course haute : buste haut et droit, regard dirigé vers le sautoir • Pousser efficacement sur la jambe d'appel • Orienter l'impulsion vers le haut : se grandir sur la jambe d'appel + s'élever en regardant loin devant • Durant la suspension, effectuer un ramené efficace (lancer genou jambe libre + projeter jambes et bras vers le point de chute) • Organiser sa réception au sol (fesses) 	<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, étalonnée	I	F	S	TB
	- Il pousse efficacement sur la jambe d'appel	I	F	S	TB
	- L'impulsion est orientée vers le haut et l'avant	I	F	S	TB
	- La réception se fait sur les fesses après un ramené	I	F	S	TB
	- Il parvient à relier des ressentis à des repères externes	I	F	S	TB
	- L'élève a enrichi son vocabulaire	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>	- 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
	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	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>	- L'élève respecte les autres, leur travail, le matériel, et applique avec sérieux les consignes et règles	I	F	S	TB
	- Il échange dans le but de faire progresser les autres	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>	- 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
	- Il persévère pour progresser	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 est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB