

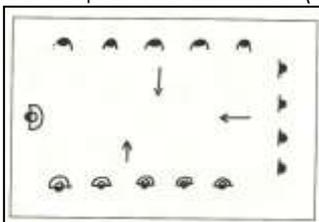
EPS : Apprendre à Sauter

Compétences visées : Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer ; Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ; Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort ; Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.

EPS : Athlétisme : Sauter (Séance 1)

Situation 1 : Echauffement

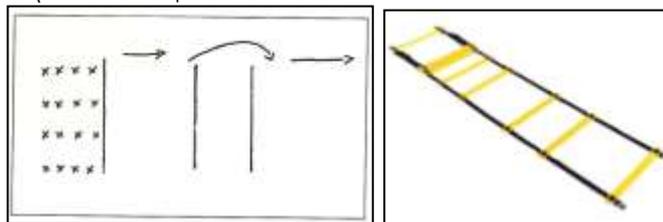
- Les chevaux au galop : courir en cercle, les genoux haut (frapper la poitrine)
- Les petites autos de la foire : elles s'évitent pour ne pas être abîmées. (courir au signal de PE)



Situation 2 : Enjamber, sauter pieds joints, sauter d'un pied.

Avec l'échelle Merlin

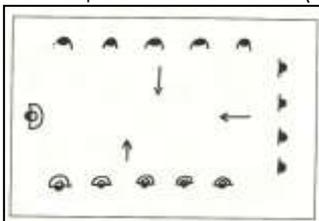
Le but est de franchir le ruisseau (matérialisé pour l'échelle Merlin, un élève toutes les 2 cases)



EPS : Athlétisme : Sauter (Séance 2)

Situation 1 : Echauffement

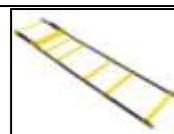
- Les chevaux au galop : courir en cercle, les genoux haut (frapper la poitrine)
- Les petites autos de la foire : elles s'évitent pour ne pas être abîmées. (courir au signal de PE)



Situation 2 : Parcours (avec les échelles Merlin + 4 plots)

Les échelles Merlin sont posées au sol en forme de carré, à chaque échelle correspond une consigne :

- Sauter pieds joints ;
- Sauter à cloche pieds ;
- Sauter une case sur 2 (placer un plot là où les élèves ne doivent pas poser le pied) ;
- Sauter en alternant pied gauche pied droit



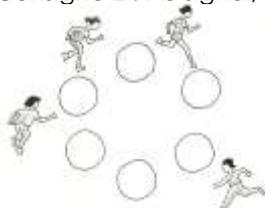
EPS : Athlétisme : Sauter (Séance 3)

Situation 1 : Echauffement (8 ou 10 cerceaux)

Les cerceaux sont disposés au sol.

Consigne 1 : Courir doucement, à petites foulées entre les cerceaux, en évitant de toucher les cerceaux.

Consigne 2 : Au signal, s'arrêter dedans, à côté... d'un cerceau.

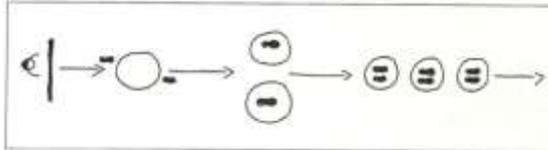


Situation 2 : Sauter en suivant un rythme.

Chaque élève se place face au PE, près d'un cerceau. En suivant le rythme proposé par PE (frappé de main), sauter de part et d'autre du cerceau pieds joints, puis à cloche pied, puis en alternant pieds-joints et cloche-pied.

EPS : Athlétisme : Sauter (Séance 4)

Situation 1 : Construire un parcours (avec 6 cerceaux par parcours et 1 barre de départ par équipe)



Construire un parcours de façon à utiliser 3 formes de sauts différents (enjamber, sauter pieds joints, sauter pieds écartés). Prévoir du papier brouillon pour que les élèves matérialisent à l'écrit le parcours.

EPS : Athlétisme : Sauter (Séance 5)

Situation 1 : Sauter loin (matériel : un plot et le tapis à chiffres)

Atteindre la zone la plus éloignée en effectuant 3 rebonds. Réaliser plusieurs essais. Conserver la meilleure performance.



Situation 2 : Sauter à la corde (avec les cordes à sauter) Par groupe de 2, en une minute, faire le maximum de sauts.

Situation 3 : Le coupe-jarret (matériel : une corde et un groupe de 4 ou 6 élèves).

Par groupe de 4 élèves. Un élève fait tourner une corde au sol. Au passage, les trois autres sautent pour l'éviter. L'élève qui la touche marque 1 point. Celui qui a le plus de points a perdu. On joue 1 minutes et on change les rôles.