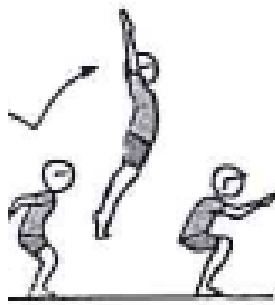


Compétence en Cycle : 2 et 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique		Nom : Sauter au sol	Activité : activités gymniques
Objectif d'apprentissage : Comprendre, mémoriser et organiser des actions pour réaliser un/des saut(s) à la verticale au sol en vue de les intégrer dans un enchaînement gymnique.			
Descriptif de la tâche			
But	Effectuer et répéter différents sauts au sol en répondant aux critères de réussite		
Dispositif	La classe est divisée en plusieurs ateliers gymniques tournants (rouler, se renverser, s'équilibrer, sauter). L'atelier « sauter au sol » peut être réalisé en autonomie à l'aide des fiches proposées. Plusieurs tapis au sol sont nécessaires pour réaliser cet atelier (privilégier des tapis fermes d'environ 5 cm d'épaisseur). Les différents niveaux de difficulté des actions de chaque atelier sont indiqués par des fiches récapitulatives. Cf. fiche en annexe ou sur le site du 93 : http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?article5549).		
Consigne	A partir des figures proposées sur la fiche récapitulative, vous choisissez une figure de départ que vous réalisez trois fois de suite en respectant les critères de réussite. Lorsque vous avez réussi, vous effectuez une autre ou la figure suivante.		
Critères de réussite	Démarrer en appui pieds parallèles et serrés, effectuer une impulsion verticale, tendre les bras le plus souvent le long des oreilles, gagner son corps, se réceptionner sur les deux pieds sans déséquilibre et dans le même axe.		



Comportements attendus	Difficultés rencontrées	Conseils pour progresser
<ul style="list-style-type: none">- conserver les bras tendus pendant toute la durée du mouvement- réaliser une impulsion verticale- se réceptionner les pieds serrés sans déséquilibre- s'auto-évaluer en respectant des critères de réussite	<ul style="list-style-type: none">- a les bras fléchis- ne s'élève pas ou peu dans le saut- n'aligne pas le corps (jambes, tronc, bras).- n'engage pas la rotation- ne fait pas participer les bras pour faire tourner le corps- s'écroule à l'arrivée	<ul style="list-style-type: none">→ garder les bras tendus – ouvrir les mains doigts serrés - regard porté sur un point fixe.→ travailler des situations de poussées avec les pieds en contre haut, en contre bas, pour aller toucher un objet, ...→ proposer des situations de mise en route qui favorisent le gainage avec ou sans appui manuel (déplacements type girafe, bras et mains tendus vers le ciel, échassier, ...)- donner des repères visuels (sauter pour regarder ...)- se faire filmer pour visualiser la différence entre le saut demandé et le saut réalisé- respecter la progression dans la difficulté des fiches récapitulatives.→ tendre et relever les bras : images : bras en croix, bras et mains pointant le ciel

Trame de variance	
Simplifier : <ul style="list-style-type: none">- réaliser les figures en fonction du niveau de difficulté- s'aider du regard d'un autre élève- poser des repères de franchissement au sol- utiliser un tremplin ou un petit trampoline pour aider à l'impulsion	Complexifier : <ul style="list-style-type: none">- enchaîner plusieurs sauts- lier les sauts par des déplacements gymniques (pas chassés, pas marchés...)- utiliser un tremplin ou un petit trampoline pour accentuer la hauteur- enchaîner plusieurs figures gymniques (rouler, se renverser, franchir, sauter)
Sécurité : <ul style="list-style-type: none">- l'enseignant se place de façon à voir tous les ateliers et tous les élèves.- installer une zone large de protection de tapis.- veiller à ce que les élèves conservent une zone de protection pour éviter les collisions.- l'élève attend que l'élève précédent termine un saut pour le réaliser à son tour.	Evaluation : l'élève ... <ul style="list-style-type: none">- réalise un saut en respectant les critères de réussite.- s'auto évalue en s'aidant des fiches récapitulatives par niveau.- évalue le saut ou un enchaînement d'un autre élève.- réalise un enchaînement avec plusieurs verbes actions.

Sauter au sol

<p>1 Saut vertical en extension « je touche les nuages » Je réalise un saut vers le haut, avec élévation des bras, bras et jambes tendues et serrées, départ et arrivée sur deux pieds</p>	<p>2 Saut de chat vertical Je réalise un saut en montant et fléchissant les jambes l'une après l'autre. Je me réceptionne un pied après l'autre vers l'avant ou le côté</p>	<p>3 Saut vertical en extension ½ tour Je réalise un saut vers le haut et j'effectue un demi-tour en l'air, bras tendus, jambes tendues et serrées, départ et arrivée sur deux pieds</p>	<p>4 Saut vertical groupé Je réalise un saut vers le haut en montant les genoux groupés contre la poitrine, départ et arrivée sur deux pieds</p>	<p>5 Saut ciseau Je réalise un saut vers le haut, en montant les jambes tendues l'une après l'autre. Je me réceptionne un pied après l'autre</p>	<p>6 Saut de chat ½ tour vertical Je réalise un saut en montant et fléchissant les jambes l'une après l'autre tout en effectuant un demi-tour en l'air. Je me réceptionne un pied après l'autre</p>	<p>7 Saut vertical en extension, tour complet Je réalise un saut vers le haut, bras tendus et jambes tendues et serrées, tout en effectuant un tour complet en l'air, départ et arrivée sur deux pieds</p>
