

SAUT EN HAUTEUR – 3^{ème} – CYCLE 4

Attendus de fin de cycle :		A partir d'un élan étalonné et accéléré, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais (8), en utilisant un franchissement dorsal.			
		Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge et de coach.			
Domaines de compétences	Attendus par domaine de compétence	INSUFFISANT	FRAGILE	SATISFAISANT	TRES BON
D1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	<p>Franchir la barre sur le dos après une impulsion complète permettant une réception orientée.</p> <p>Sauter à partir d'un élan accéléré et stabilisé.</p> <p>Performance relative tenant compte de la détente sèche et de la taille de l'élève</p>	<p>Saute en ciseaux.</p> <p>La course d'élan est aléatoire.</p> <p style="text-align: center;">Hauteur franchie ≤ hauteur théorique - 23%</p>	<p>Impulsion partielle, franchissement costal : l'élève se « couche » sur la barre, réception parallèle à la barre. La course d'élan est étalonnée à vitesse constante.</p> <p style="text-align: center;">Ht théo -22% ≤ Hauteur franchie ≤ ht théo -16%</p>	<p>Impulsion partielle, franchissement dorsal sans bascule : réception perpendiculaire à la barre. La course d'élan est étalonnée et accélérée/rythmée sur les 1ères barres.</p> <p style="text-align: center;">Ht théo -15% ≤ Ht franchie ≤ ht théo -9%</p>	<p>Impulsion dynamique vers le haut, franchissement dorsal en « banane » : réception orientée. La course d'élan est étalonnée/rythmée, y compris sur les dernières barres.</p> <p style="text-align: center;">Hauteur franchie ≥ hauteur théorique - 8%</p>
D2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, des méthodes et outils pour apprendre	<p>S'engager activement dans la pratique physique, fournir une quantité de travail suffisante pour progresser.</p> <p>Construire et gérer son concours</p>	<p>Ne fournit pas la quantité de travail demandée. Ne tient pas compte des consignes données.</p> <p>Ne sait pas renoncer : se met en danger sur des barres hautes.</p>	<p>Fournit la quantité de travail demandée mais ne tient pas compte des repères extérieurs fournis (professeur, observateur, vidéo).</p> <p>Le projet de saut n'est pas optimal : démarre trop tôt ou trop tard.</p>	<p>Fournit la quantité de travail demandée, tient compte des repères extérieurs donnés (professeur, observateur, vidéo).</p> <p>Le projet de saut est réaliste.</p>	<p>Fournit la quantité de travail demandée, tient compte des repères extérieurs (professeur, observateur, vidéo) et des repères sur son corps pour progresser. Demande des conseils.</p> <p>Le projet de saut est réaliste et optimisé (utilisation des impasses).</p>
D3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	<p>Assumer les rôles de juge, d'observateur et coach.</p>	<p>N'assume que partiellement les rôles demandés.</p>	<p>Accepte les rôles attribués mais quelques erreurs de jugement (placement, hauteur de la barre, renseignement de la fiche, ...). Remplit la fiche d'observation mais ne donne aucun conseil exploitable.</p>	<p>Assume les rôles attribués, juge sans erreur, capable de conseiller suite à une observation ciblée.</p>	<p>Assume les rôles attribués, juge sans erreur, capable de conseiller suite à une observation ciblée. Elève moteur dans l'organisation et la réussite du groupe.</p>
D4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en toute sécurité	<p>Connaître et appliquer le plan d'un échauffement efficace et adapté à l'activité.</p>	<p>L'élève ne s'échauffe pas.</p>	<p>L'élève s'échauffe partiellement : le plan est globalement respecté mais, dans chaque partie, certains exercices sont oubliés.</p>	<p>L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés mais leur réalisation manque encore d'application (position du corps, nombre de répétitions ou durée de maintien par exemple)</p>	<p>L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés avec application (bonnes positions) et en quantité suffisante.</p>
D5 S'approprier une culture physique sportive et artistique	<p>Connaître et appliquer le règlement. Connaître l'évolution historique du saut en hauteur.</p>	<p>Ne connaît pas le règlement ni les règles de sécurité inhérentes à l'activité.</p>	<p>Connaît les principales règles inhérentes à l'activité. Capable de citer un aspect historique ou technique de l'activité.</p>	<p>Connaît toutes les règles inhérentes à l'activité. Capable de citer plusieurs aspects historiques ou techniques de l'activité.</p>	<p>Connaît toutes les règles inhérentes à l'activité. Fait le lien entre l'évolution historique et technique de l'activité.</p>