

Fiche générale programme Sauté Santé

Présentation programme « sauté santé »

Niveau : Cycle 2 et 3

Activité : Sports de saut à la corde

Compétences visées : Concevoir et réaliser des actions à visée artistiques, expressives, esthétiques.

Compétences attendues : Réaliser une chorégraphie (expressive, acrobatique, esthétique) dans 1 ou 2 cordes, avec ou sans engin supplémentaire.

Compétences travaillées :

Connaissances

- *Connaître le vocabulaire spécifique de l'activité : tourneur, sauteur, nom des figures, le nom des actions*

Distinguer son rôle en tant que tourneur ou sauteur

Etablir et adopter un code commun des actions et des figures, enrichir son propre répertoire

Capacités

- *Coordonner ses actions avec celles des autres*
- *Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la séance*
- *Mémoriser son rôle, rechercher la continuité*
- *Imprimer un mouvement aux cordes régulier et rythmé*
- *Synchroniser ses actions avec celles des autres (tourneur, sauteur)*
- *Prendre des appuis stables, se rééquilibrer adopter une posture dynamique et anticipatrice*

Attitudes

- *Respecter et appliquer les règles d'or*
- *Accepter les différences et respecter le niveau de progression de chacun*
- *Etre à l'écoute de la prestation des partenaires (réajustement, etc...)*
- *Inventer, expérimenter, s'exprimer, opérer des choix individuels et collectifs*
- *Accepter de tenir différents rôles*

Compétences du socle commun mise en œuvre :

Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer :

- Connaissance du vocabulaire spécifique de l'activité, prendre en compte les propos d'autrui dans la construction de l'enchaînement
- Maîtrise des connaissances sur l'organisation, fonctionnement et les possibilités du corps humain, mobiliser ses connaissances en situation pour comprendre le fonctionnement de son propre corps, le sens de l'observation
- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps

Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre.

- Coopérer pour réaliser un projet.
- S'approprier par la pratique sportive, des méthodes et des outils
- S'informer, se documenter sur cette nouvelle activité : vidéo internet

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen.

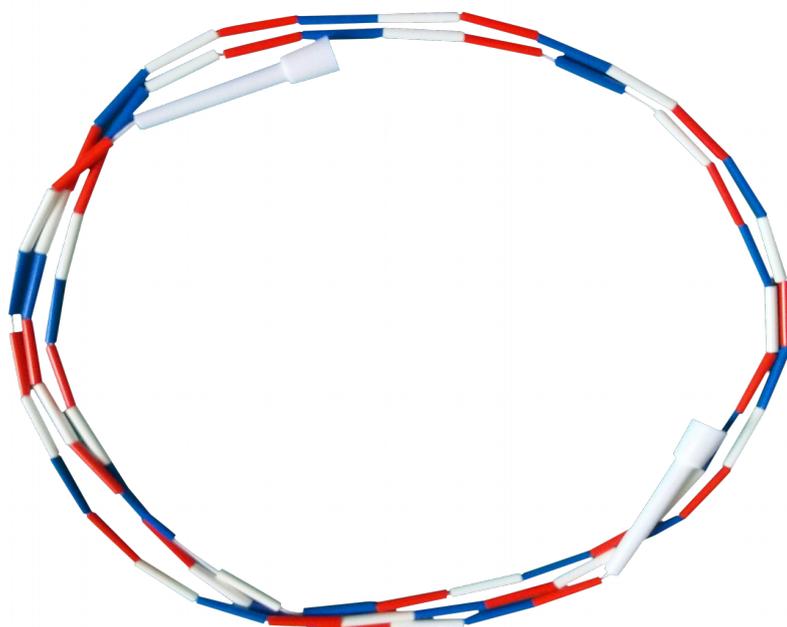
- Être capable de développer par une pratique raisonnée, les valeurs humanistes et universelles du sport.
- Partager des règles.
- Assumer des rôles et des responsabilités.
- Respecter les autres.
- Respecter la règle et les droits.
- Réfléchir et discerner.
- Se responsabiliser et réfléchir à l'engagement

Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques.

- Connaître ses points forts et ses faiblesses pour les dépasser, développer la persévérance pour réaliser un enchaînement.
- Concevoir, créer, réaliser.
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine.

- Conception et fabrication de corde en respectant les contraintes environnementales.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.



Mise en place d'une séance type

Espace utilisé :

L'utilisation d'un gymnase est recommandée mais si le temps le permet l'activité peut se pratiquer à l'extérieur (cours de récréation)

Matériel :

Le matériel, présent dans le kit sauté santé, est composé de cordes à sauter simples, de cordes pour le duo ou triller et de cordes de double dutch. (Vidéo présentation kit « sauté santé »)

Forme de groupement :

Deux possibilités s'offrent pour les formes de groupements : former trois groupes répartis sur trois ateliers différents (corde simple, triller, duo de corde, double dutch ou multicorde),

Travailler collectivement mis en place s'il y a assez de matériel.

Temps d'activités :

Les séances types durent une heure. Normalement, elles se composent comme suit :

- Cinq minutes pour l'échauffement.
- Corps de séance de cinquante minutes
- Un retour au calme de cinq minutes.

Vous pouvez adapter les séances selon le temps disponible sans négliger l'échauffement et le retour au calme.

Règles d'or :

- Comme dans toutes les activités, des règles d'or existent afin que les séances se déroulent dans les meilleures conditions. Elles sont les suivantes :
- Se servir de la corde comme outil au service de l'activité et respecter l'intégrité physique de soi et des autres
- Attendre son passage dans le calme
- Délimiter un espace particulier, sécurisé, dans la cour ou en salle (sol plat et propre)
- Varier les temps d'activité en fonction des efforts physiques fournis