

2000471

Saut en hauteur

Plan de cours



🕒 30-45 minutes

📦 Débutant

🎓 Niveaux 3-5

Éveiller (Classe entière, 5 minutes)

- Animez une brève discussion sur le saut en hauteur.
- Posez des questions afin de guider vos élèves dans leur réflexion.

Voici quelques suggestions :

- Qu'est-ce que le saut en hauteur ?
- Comment un athlète utilise-t-il son corps pour sauter le plus haut possible ? (*En prenant le plus d'élan et de vitesse possible, et en imprimant une poussée importante.*)
- Présentez ensuite le défi de construction à vos élèves.

Explorer (Travail individuel, 20 minutes)

- Demandez à chaque élève de construire une structure de saut en hauteur pour une figurine.
- Indiquez à vos élèves de se reporter à la fiche de travail. Il n'y a pas d'instructions de montage spécifiques pour cette leçon.
- Vos élèves peuvent s'inspirer de l'exemple de la fiche de travail ou bien laisser libre cours à leur imagination.

Expliquer (Classe entière, 10 minutes)

- Demandez à vos élèves d'expliquer comment ils ont réussi à faire sauter leur figurine le plus haut possible.
- Posez des questions pertinentes, telles que :
 - Qu'avez-vous constaté concernant la relation entre la force de la poussée et la hauteur du saut ? (*Plus la poussée est importante, plus la figurine saute haut.*)

Enrichir (Travail individuel, 10 minutes)

- Demandez à chaque élève de réaliser une émission sportive en utilisant un langage scientifique pour commenter le mouvement et la souplesse de la figurine.

Évaluer (Travail individuel)

- Demandez à chaque élève d'identifier un modèle récurrent dans le mouvement de son modèle.

2000471

Saut en hauteur

Fiche de travail de l'élève

Essayons le saut en hauteur !

Construisez une structure de saut en hauteur.

Il vous faut :

- Un lanceur de figurine
Conseil de sécurité : attachez la figurine à l'aide de la ficelle.
- Une barre de saut en hauteur
- Une tuile numérotée afin d'identifier la hauteur de la barre
- Vous pouvez vous inspirer de ces images ou laisser libre cours à votre imagination.
- Décrivez le modèle récurrent que vous avez identifié dans le mouvement du modèle.

