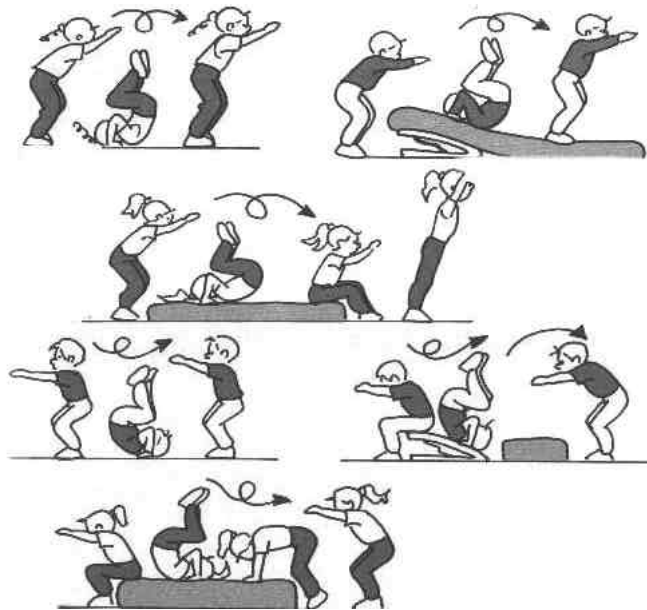


De découvrir ses possibilités corporelles aux activités gymniques au sol et aux agrès



GYMNASTIQUE

Cycle 1

Les programmes de l'école

Compétences de l'élève

Utiliser à son initiative, ou en réponse aux sollicitations du milieu, un **répertoire** aussi large que possible **d'actions élémentaires**
Oser réaliser en **sécurité**, des actions dans un environnement **aménagé**

Les activités

Découverte de ses **possibilités corporelles**.
Action globale à base de locomotion ; exercice des capacités motrices dans des situations nombreuses et diverses, incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles matériels : marcher, grimper, ramper, glisser, se tenir en équilibre, se suspendre...

En fin de cycle 1, les élèves seront capables d'évoluer sur des ateliers ou un parcours et d'y réaliser des actions simples de :

- rotation en avant, en arrière, longitudinale sur des plans inclinés.
- appuis manuels et déplacements, suspensions et balancers, passage d'un appui à une suspension à une barre.
- renversement à l'appui renversé avec aide matérielle ou manipulation.
- contrôle du corps en situation de saut en contre – haut ou en contre – bas (« rester droit »).
- déplacement en avant et en arrière sur une poutre ou un banc.

SAVOIRS A CONSTRUIRE

Que doit apprendre l'élève ?

Habilités motrices :

- intégrer des positions corporelles inhabituelles avec appuis, suspensions, sur des engins ou en appuis manuels au sol.
- enchaîner des actions simples : se déplacer et se mettre à l'appui puis à la suspension par exemple.

Attitudes et motivations :

- accepter de passer à son tour.
- oser et accepter de perdre ses repères habituels.

Méthodes :

- intégrer une consigne liée à un aménagement matériel.
- intégrer et appliquer des consignes liées à la sécurité.

Notions et connaissances :

- rotation selon un axe.
- équilibre d'un corps à l'arrêt, en mouvement.

Cycle 2

Les programmes de l'école

Compétences de l'élève

Les activités

Agir en fonction d'un **risque, reconnu et apprécié**, et de la **difficulté de la tâche**.
Appréhender dans la réalisation de ces actions, les notions de **déplacement, de durée, de vitesse**.

Les activités de type **gymnique** en milieu aménagé incluant **appuis, suspensions, déplacements et équilibres**, qui facilitent l'appréhension et la **gestion du risque en espace normalisé**.

En fin de cycle 2, les élèves seront capables d'établir une hiérarchie de difficultés d'actions (du moins difficile au plus difficile) dans les familles gymniques :

- rouler en avant, en arrière, longitudinalement.
- se renverser, passer de suspension en appui ou d'appui en suspension, « voler ».
- se déplacer, se balancer...

Il mettra en relation son niveau de pratique et un niveau de performance visé (contrat de réalisation).

SAVOIRS A CONSTRUIRE

Que doit apprendre l'élève ?

Habilités motrices :

- tourner au sol en avant, en arrière, longitudinalement, de manière « axée », variée et contrôlée.
- s'établir à l'appui tendu renversé tout seul (équilibre sur les mains) ou avec aide matérielle.
- s'établir à l'appui sur une barre, passer à la suspension de manière contrôlée.
- sauter en contrebas en faisant une « figure » (1/2 tour, saut en X, en extension...).
- enchaîner un déplacement et un saut, un « vol », un « tour », sur soi même.
- se déplacer sur une poutre ou un banc sans utiliser les repères visuels habituels.

Attitudes et motivations :

- oser perdre ses repères visuels.
- essayer de progresser par rapport à soi.

Méthodes :

- établir, intégrer, appliquer un code hiérarchisé des difficultés dans des « familles » de formes motrices.
- choisir parmi des ateliers proposés par le maître pour progresser.
- mettre en place un contrat individuel ou collectif.

Notions et connaissances :

- tri, classement (ordre), hiérarchisation, « cotation ».
- performance cumulative (somme de performances chiffrées).

Cycle 3

Les programmes de l'école

Compétences de l'élève

Manifester une plus grande **aisance dans ses actions**, par affinement des habiletés acquises antérieurement.
Utiliser ses savoirs et connaissances de manière **efficace** dans la pratique d'**activités physiques et sportives**.

Les activités

Les activités de type **gymnique, au sol, aux agrès** [...], permettant d'acquérir la **maîtrise du risque** et une certaine aisance corporelle.

En fin de cycle 3, les élèves seront capables d'enchaîner, sur un parcours, une succession d'éléments gymniques identifiés, hiérarchisés en établissant un compromis entre :

- le risque pris (par rapport au niveau de pratique).
- l'originalité des formes motrices (notion de créativité).
- la virtuosité (notion de « correction » des figures et des attitudes).

Il mettra en place l'organisation matérielle qui lui permettra cette performance.

Cette performance sera « chiffrée » grâce à un codage élaboré en classe.

SAVOIRS A CONSTRUIRE

Que doit apprendre l'élève ?

Habiletés motrices :

- actions motrices plus « techniques » : roulade avant et arrière « écart », passage à l'appui tendu renversé (équilibre sur les mains), roues, tours d'appui à la barre, balancers et « sorties » à la barre, déplacements glissés et demi-tour sur poutre ou banc, passage groupé au cheval...
- les liaisons et attitudes entre ces actions motrices sont intégrées au parcours ou sur le même agrès.

Méthodes :

- recherche d'éléments nouveaux, non répertoriés, à partir des « familles » découvertes en cycle 2.
- aménager et organiser le matériel pour enchaîner, combiner en toute sécurité.

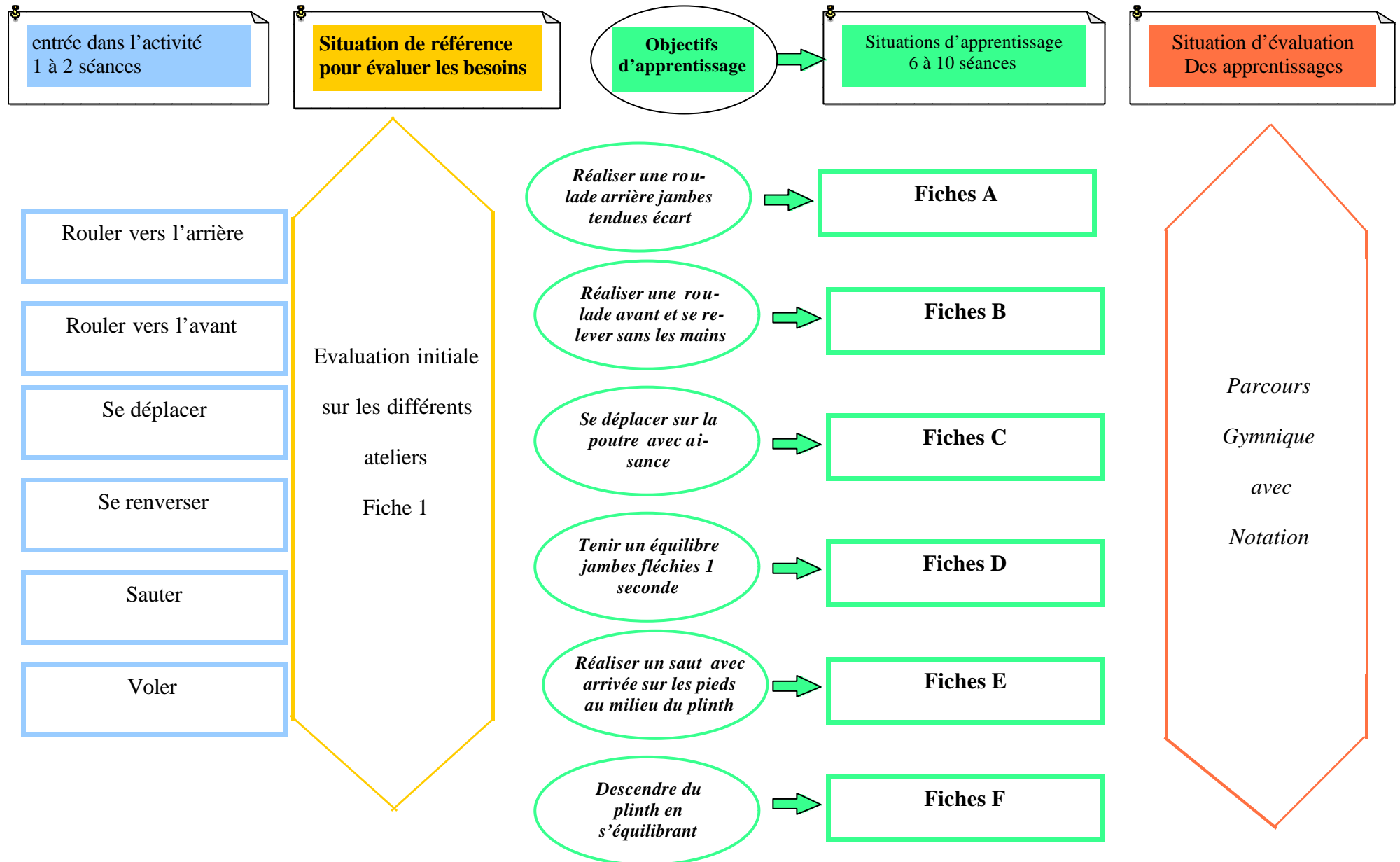
Attitudes :

- prendre des risques calculés.
- application, recherche de progrès, de « virtuosité », d'originalité.

Notions et connaissances :

- leviers, combinaison des axes de rotation, couple, transmission de forces.
trajectoires d'un corps, centre de gravité...

Gymnastique—Cycle II—Module d'apprentissage



1. Entrée dans l'activité :

Lors des 2 premières séances, il ne s'agit que d'une phase de découverte pour l'enfant. Les ateliers qui lui seront proposés lors de l'évaluation initiale sont mis en place, mais les consignes données sont ouvertes :

"rouler vers l'avant", "rouler vers l'arrière", "se déplacer", "se renverser", "sauter", "voler",

Aucune indication n'est donnée sur la manière de le faire, les élèves doivent passer sur tous les ateliers pour se familiariser.

2. Evaluation initiale .

Un parcours, reprenant les 6 ateliers déjà pratiqués par les élèves, est mis en place.

Pour chacun d'eux, les élèves sont évalués en fonction des critères retenus (cf. page suivante).

C'est à partir de ces résultats que les élèves pourront par la suite "programmer" leur apprentissage.

3. Les situations pour apprendre et progresser :

Lors des séances suivantes, l'enseignant mettra en place, selon le nombre d'élèves, différents ateliers. Chaque élève passera sur chacun des ateliers et travaillera en fonction de ses résultats à l'évaluation.




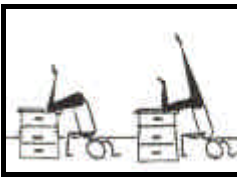


Pendant la séance, l'enseignant surveille les différents ateliers pour conseiller les enfants mais aussi assurer leur sécurité. Sécurité qui pourra être prise en charge, de plus en plus, par les élèves et ceci pour arriver à une plus grande autonomie.

Il conviendra de ne pas mettre les six ateliers lors de chaque séance, certains d'entre eux pouvant nécessiter une attention particulière de l'enseignant du point de vue de l'enseignant.

4. Evaluation terminale :

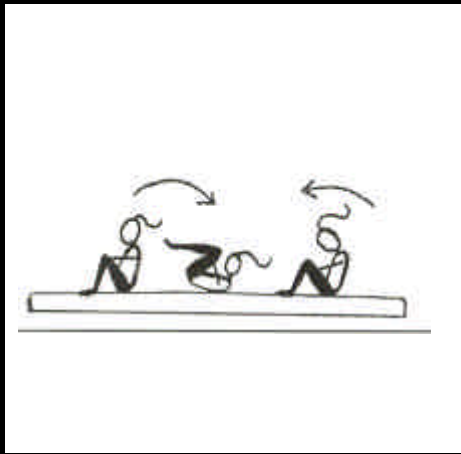
En fin d'unité d'apprentissage, l'élève doit être plus autonome, pour la sécurité, pour la mise en place des ateliers, pour le travail dans chaque atelier, mais aussi pour l'évaluation de ses capacités.

Pour cela, l'évaluation de fin d'unité d'apprentissage repose sur son niveau de réalisation (comme lors de l'évaluation initiale), mais aussi sur ce que lui pense être capable de faire (contrat de réalisation sur l'annexe 2).

		Je réalise	Je marque	Je travaille
Rouler Vers l'arrière		Roulade arrière désaxée	1 point	Fiche 1 A
		Avec arrivée sur les genoux	2 points	Fiche 2 B
		Avec arrivée accroupie	3 points	Fiche 3C
		Avec jambes tendues et écartées	4 points	Fiche 4D
Rouler vers l'avant		Roulade avant désaxée	1 point	Fiche 1 A
		Avec arrivée sur les fesses	2 points	Fiche 2 B
		Je me relève avec les amins	3 points	Fiche 3 C
		Je me relève sans les mains	4 points	Fiche 4 D
Se déplacer en équilibre		Je me déplace avec une aide	1 point	Fiche 1 A
		Je me déplace seul à petits pas	2 points	Fiche 2 B
		Je marche en regardant les pieds	3 points	Fiche 3 C
		Je marche avec aisance, en regardant devant	4 points	Fiche 4 D
Se renverser		Je monte le bassin avec les pieds sur le banc	1 point	Fiche 1 A
		Je décolle les pieds et je redescends	2 points	Fiche 2 B
		Je monte et bascule vers l'avant	3 points	Fiche 3 C
		Je tiens jambes fléchies pendant 1 seconde	4 points	Fiche 4 D
Sauter		J'escalade	1 point	Fiche 1 A
		J'arrive sur les genoux	2 points	Fiche 2 B
		J'arrive sur les pieds au bord du plinth	3 points	Fiche 3 C
		J'arrive sur les pieds au milieu du plinth (30 cm)	4 points	Fiche 4 D
Voler		Je m'accroupis et je me laisse tomber	1 point	Fiche 1 A
		Je suis debout et je me laisse tomber	2 points	Fiche 2 B
		Je monte et je redescend en équilibre	3 points	Fiche 3 C
		Je monte et je redescends en équilibre	4 points	Fiche 4 D

Rouler vers l'arrière

1 A



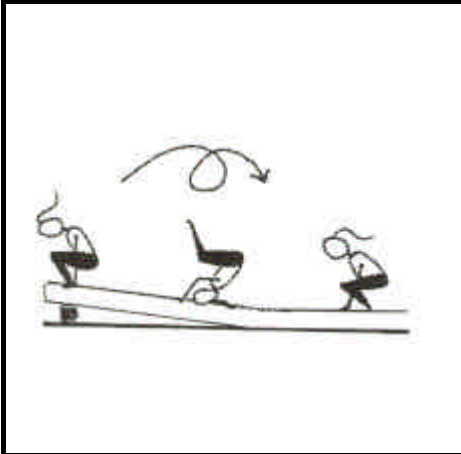
Matériel : tapis, tremplin

Consignes :
« Roule en boule, d'avant en arrière et d'arrière en avant, le menton sur la poitrine »

Critères d'évaluation :

- ♦ Ne tombe pas sur le côté

2 A

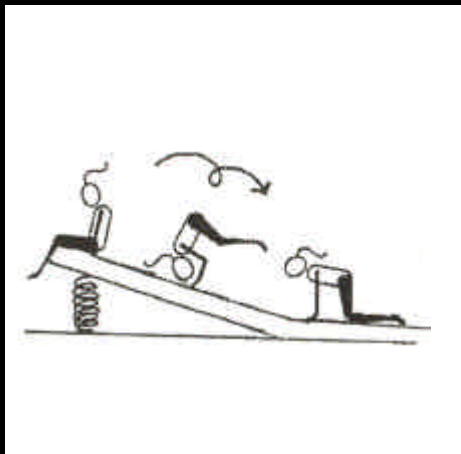


Matériel : tapis, tremplin

Consignes :
« Roule en boule, le menton sur la poitrine »

Critères d'évaluation :

- ♦ Ne tombe pas sur le côté
- ♦ Arrive accroupi

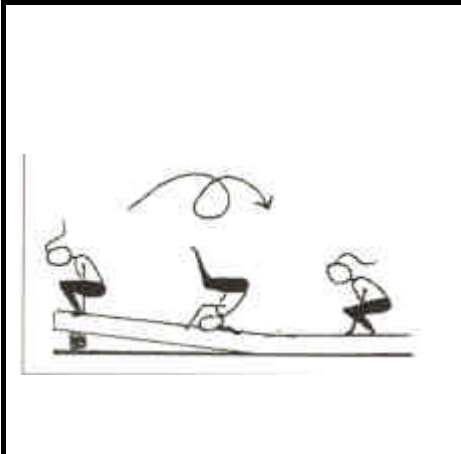


Matériel : tapis, tremplin

Consignes :
« Roule en boule, le menton sur la poitrine »

Critères d'évaluation :

- ♦ Ne tombe pas sur le côté
- ♦ Arrive à genoux



Matériel : tapis, tremplin

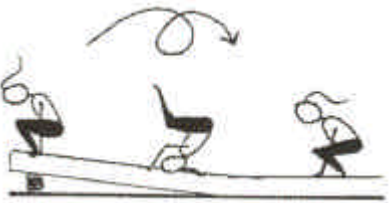
Consignes :
« Roule en boule, le menton sur la poitrine »

Critères d'évaluation :

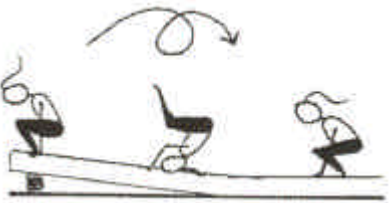
- ♦ Arrive accroupi


Rouler vers l'arrière

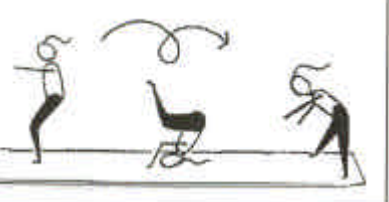
3 A

	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule en boule, le menton sur la poitrine »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Arrive accroupi

4 A

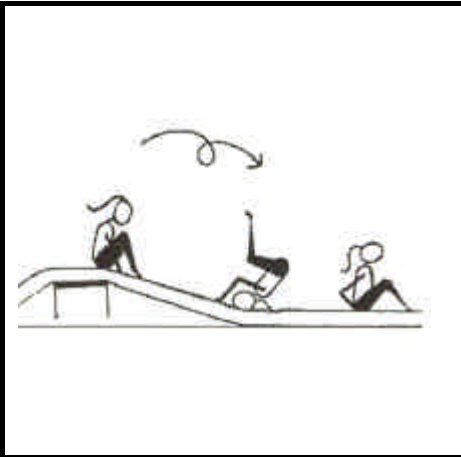
	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule en boule, ouvre les jambes au dernier moment pour arriver jambes écartées »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas d'arrêt dans la rotation ♦ Arrivée équilibrée axée

	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule en boule, le menton sur la poitrine »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Arrive sur les pieds

	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule en arrière pour arriver debout, jambes écartées et tendues »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ pas d'arrêt dans la rotation ♦ Arrivée jambes tendues et écartées dans l'axe

Rouler vers l'avant

1 B

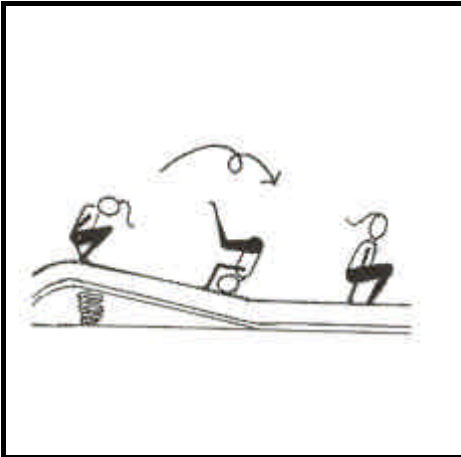


Matériel : tapis, bancs

Consignes :
« Roule en boule , le menton sur la poitrine »

Critères d'évaluation :
♦ Ne tombe pas sur le côté

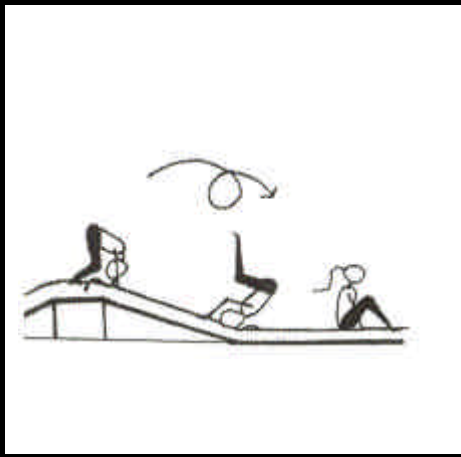
2 B



Matériel : tapis, tremplin

Consignes :
« Attrape les jambes, talons près des fesses »

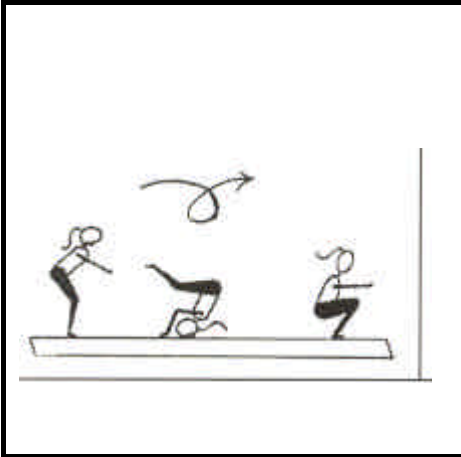
Critères d'évaluation :
♦ Roule assis sans tomber sur le côté
♦ Arrive accroupi



Matériel : tapis, bancs

Consignes :
« Avance les fesses, enroule la tête (menton sur la poitrine) et roule »

Critères d'évaluation :
♦ Ne tombe pas sur le côté




Matériel : tapis, tremplin

Consignes :
« Attrape les jambes, talons près des fesses »


Critères d'évaluation :
♦ Arrive accroupi
♦ Se relève sans les mains

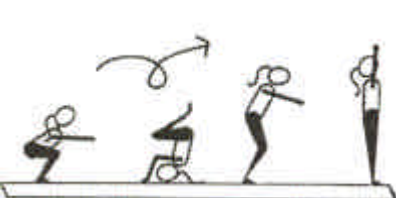
Rouler vers l'avant


3 B

	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie pour arriver de bout »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Arrive debout en équilibre, sans l'aide des mains ♦ Garde les jambes serrées
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 B

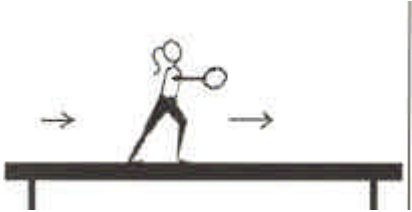
	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin (2)</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule vers l'avant, écarte les jambes à la verticale et place les mains au sol entre les jambes »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas d'arrêt dans la rotation ♦ Place les amins au sol et repousse ♦ Arrive en équilibre dans l'axe
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie pour arriver de bout »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Arrive debout en équilibre, sans l'aide des mains ♦ Garde les jambes serrées
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

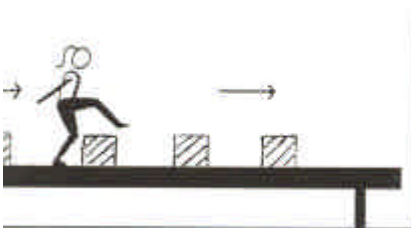
	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin (2)</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie pour arriver de bout »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas d'arrêt dans la rotation ♦ Place les amins au sol et repousse
---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

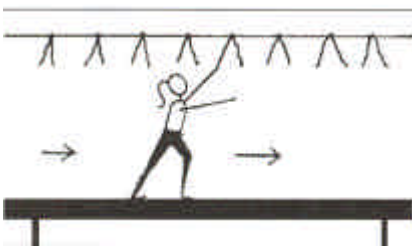
Se déplacer en équilibre

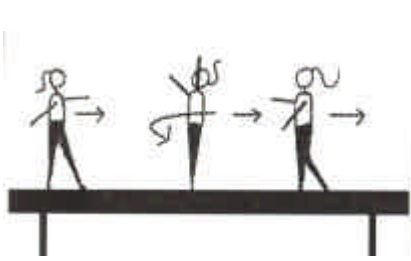
1 C

	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis, cordes, foulards, balles</p> <p><u>Consignes</u> : « Traverser la poutre pour amener l'objet de l'autre côté »</p>
<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas de déséquilibre ♦ Traversée réussie 	

2 C

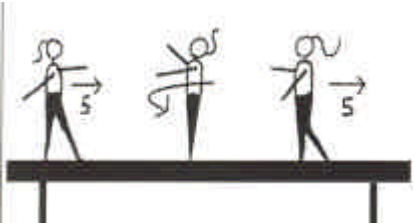
	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis, caissettes</p> <p><u>Consignes</u> : « Traverser la poutre en passant au-dessus des obstacles »</p>
<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas de déséquilibre ♦ Pose des pieds alternée ♦ Traversée réussie 	

	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis, cordes, foulards, balles</p> <p><u>Consignes</u> : « Traverser la poutre en touchant les foulards »</p>
<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas de déséquilibre ♦ Traversée réussie 	

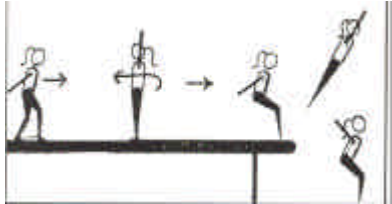
	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis, caissettes</p> <p><u>Consignes</u> : « Traverser la poutre : en marche avant puis en marche arrière »</p>
<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas de déséquilibre ♦ Pose des pieds alternée (vers l'avant puis vers l'arrière) ♦ Traversée réussie 	


Se déplacer en équilibre

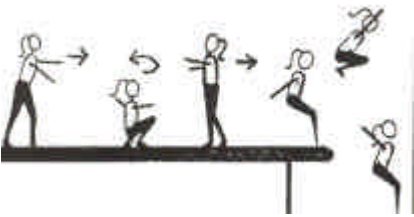
3 C

	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour et marche 5 pas en arrière »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pas de déséquilibre ◆ Pose des pieds alternée ◆ Regarde devant
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 C


	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour, marche 5 pas en arrière. En bout de poutre, saute en extension et stabilise la réception »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pas de déséquilibre ◆ Pose des pieds alternée ◆ Réception réussie
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Marche vers l'avant, saute pieds joints par dessus la caissette et réceptionne-toi pieds joints »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Saut groupé jambes serrées ◆ Réception équilibrée
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

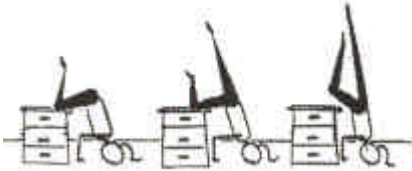
	<p><u>Matériel</u> : 1 poutre, tapis</p> <hr/> <p><u>Consignes</u> : « Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour accroupi, marche 5 pas en arrière. En bout de poutre, saute groupé et réceptionne-toi en équilibre »</p> <hr/> <p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bassin à hauteur des genoux lors du 1/2 tour ◆ Réception en équilibre
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


Se renverser


1 D

	<u>Matériel</u> : tapis, bancs
	<u>Consignes</u> : « Fais la ruade »
	<u>Critères d'évaluation</u> : ♦ Décolle les pieds ♦ Monte le bassin

2 D

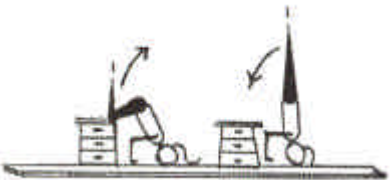
	<u>Matériel</u> : tapis, bancs, plinth
	<u>Consignes</u> : « Monte une jambe puis l'autre »
	<u>Critères d'évaluation</u> : ♦ Les jambes montent à la verticale

	<u>Matériel</u> : tapis, bancs
	<u>Consignes</u> : « Monte le bassin le plus haut possible »
	<u>Critères d'évaluation</u> : ♦ Monte le bassin à la verticale


	<u>Matériel</u> : tapis, bancs, plinth
	<u>Consignes</u> : « Mets les talons sur les fesses, puis décolle les genoux et redescends »
	<u>Critères d'évaluation</u> : ♦ Place son dos à la verticale ♦ Maîtrise sa descente

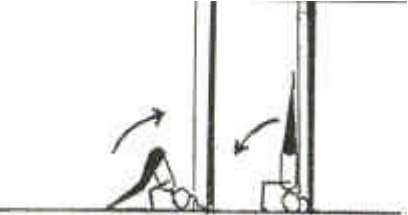
Se renverser

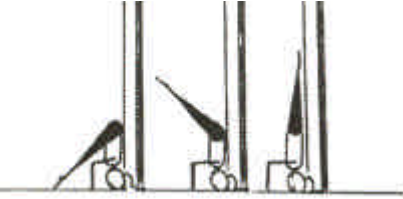
3 D

	<p><u>Matériel</u> : tapis, bancs, plinth</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Tends les jambes puis redescends »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Jambes tendues simultanément♦ Redescente maîtrisée

4 D

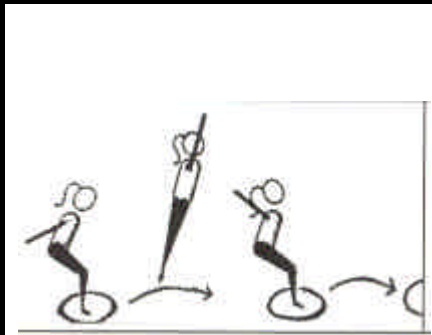
	<p><u>Matériel</u> : tapis, bancs, plinth</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Pose les genoux sur les coudes puis redescends »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Dos à la verticale

	<p><u>Matériel</u> : tapis, bancs, plinth</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Monte les jambes contre le mur puis redescends »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Monte aisément♦ Descente maîtrisée

	<p><u>Matériel</u> : tapis, bancs, plinth</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Monte le bassin très haut puis tends les jambes »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Tiens l'équilibre et maîtrise la descente

Sauter

1 E



Matériel : tapis, cerceaux, caissettes

Consignes :
« Saute d'un cerceau à l'autre, pieds joints »

Critères d'évaluation :
♦ Arrivée stabilisée dans les cerceaux

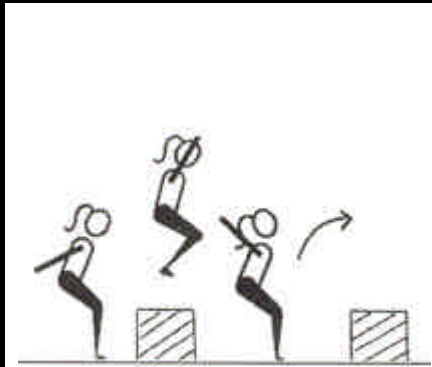
2 E



Matériel : tapis, plinth, tremplin, cerceaux

Consignes :
« Monte sur le plinth, descends pieds joints et rebondis pieds joints »

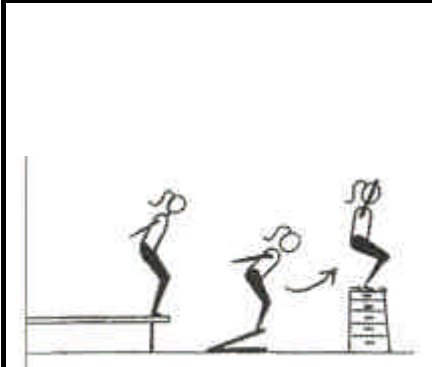
Critères d'évaluation :
♦ Se réceptionne en équilibre
♦ Balance les bras



Matériel : tapis, cerceaux, caissettes

Consignes :
« Saute pieds joints par-dessus les caissettes »

Critères d'évaluation :
♦ Arrivée stabilisée dans les cerceaux



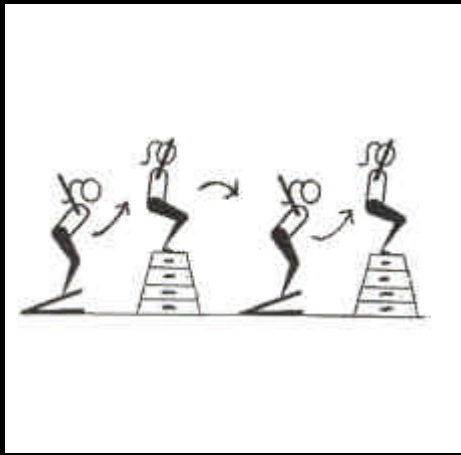
Matériel : tapis, plinth, tremplin, cerceaux

Consignes :
« Rebondis et percute le tremplin pour sauter sur le plinth »

Critères d'évaluation :
♦ Se réceptionne pieds joints sur le ressort
♦ Arrivée équilibrée sur le plinth

Sauter

3 E

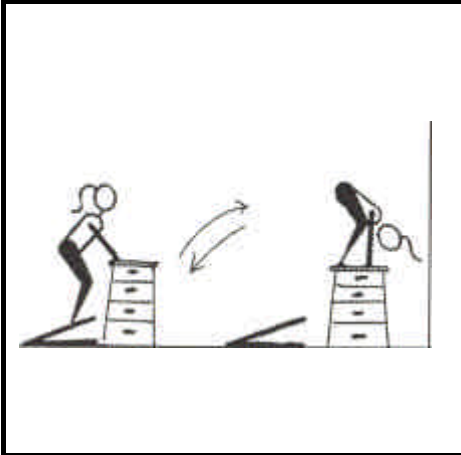


Matériel : tapis, plinth, tremplin, cheval

Consignes :
« Sauter sur le plinth vers le tremplin et ainsi de suite »

Critères d'évaluation :
♦ Saut vers le haut et arrivée stabilisés

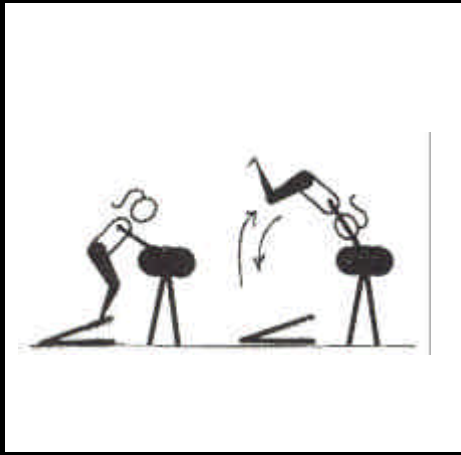
4 E



Matériel : tapis, plinth, tremplin

Consignes :
« Rebondis sur les pieds puis sur les mains et stabilise sur les pieds en va-et-vient »

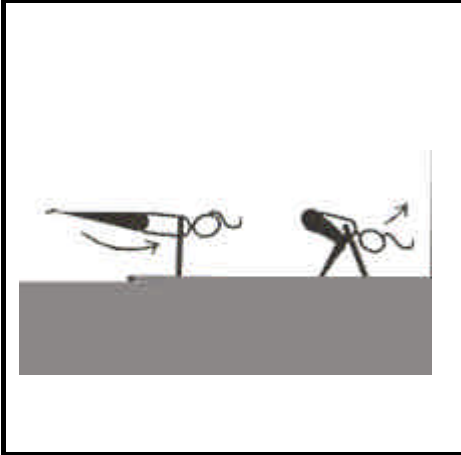
Critères d'évaluation :
♦ Saut vers le haut et réception stabilisés



Matériel : tapis, plinth, tremplin, cheval

Consignes :
« Rebondis sur les pieds puis sur les mains, plusieurs fois de suite »

Critères d'évaluation :
♦ Pas d'arrêt dans le mouvement



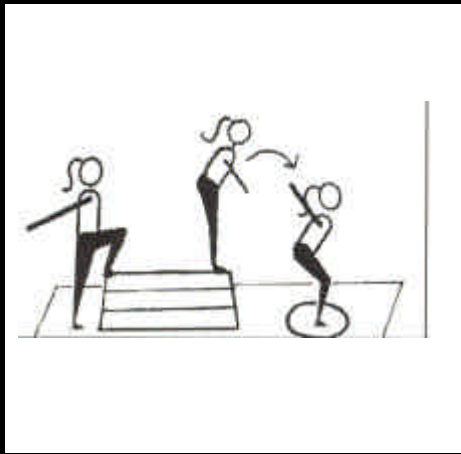
Matériel : tapis, plinth, tremplin

Consignes :
« Rebondis sur le tremplin, prends appui avec les mains sur le plinth et monte sur le plinth »

Critères d'évaluation :
♦ Pose les mains le plus loin possible
♦ Arrivée stabilisée

Voler

1 F



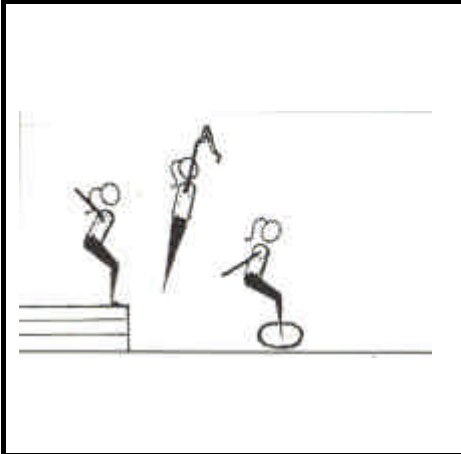
Matériel : tapis, plinth, tremplin, cerceaux

Consignes :
« Descends pieds joints dans le cerceau. Arrive pieds joints en équilibre »

Critères d'évaluation :

- ♦ Arrivée équilibrée dans le cerceau

2 F

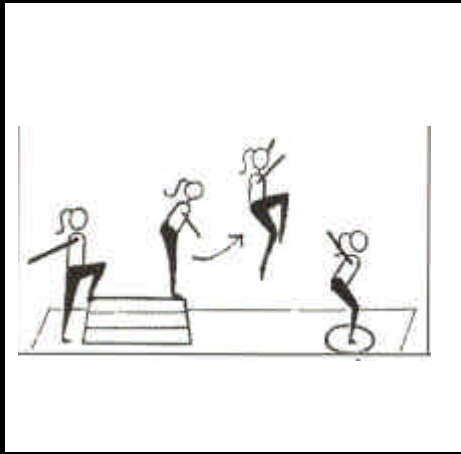


Matériel : tapis, plinth, tremplin, cerceaux, cordes, foulards

Consignes :
« Saut pour toucher le foulard puis arrive en équilibre dans le cerceau »

Critères d'évaluation :

- ♦ Le foulard est touché
- ♦ Arrivée équilibrée dans le cerceau

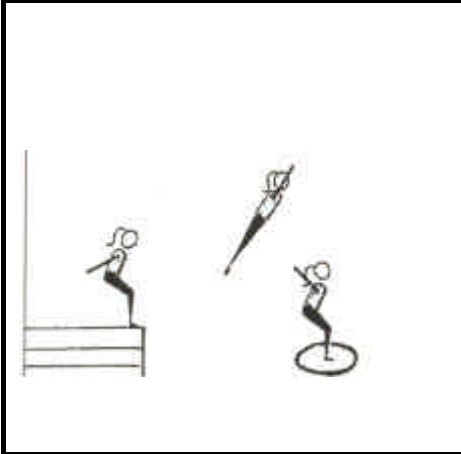


Matériel : tapis, plinth, tremplin, cerceaux

Consignes :
« Descends pieds joints dans le cerceau. Arrive pieds joints en équilibre »

Critères d'évaluation :

- ♦ Arrivée équilibrée dans le cerceau



Matériel : tapis, plinth, tremplin, cerceaux, cordes, foulards

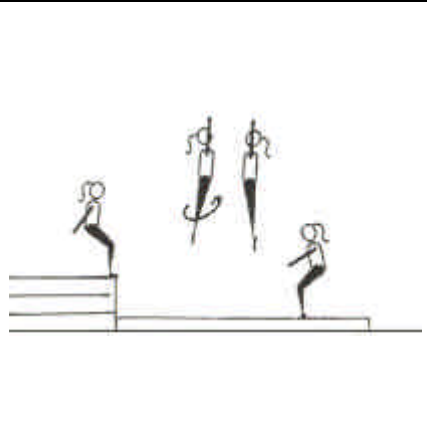
Consignes :
« Saut dans le cerceau après avoir fait un saut en extension »

Critères d'évaluation :

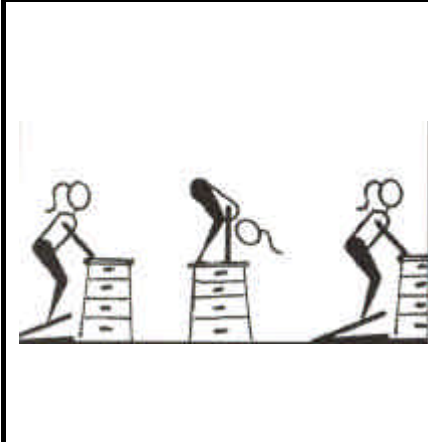
- ♦ Position du corps pendant l'extension
- ♦ Arrivée équilibrée dans le cerceau

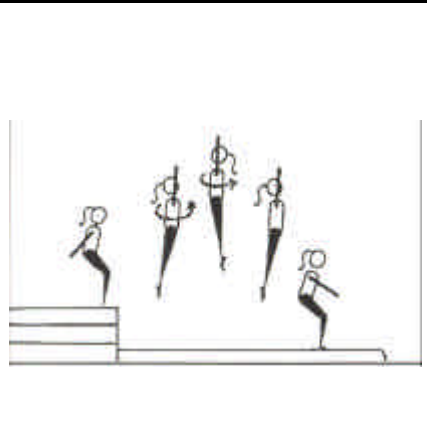
Voler

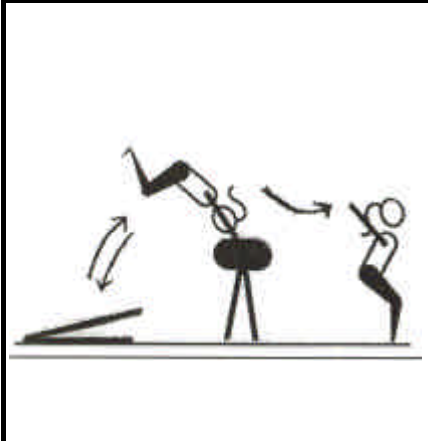
3 F

	<p><u>Matériel</u> : tapis, plinth</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Saute, fais un demi-tour et réceptionne-toi en équilibre »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Arrivée en équilibre ♦ Demi-tour exécuté

4 F

	<p><u>Matériel</u> : tapis, plinth, tremplin, cerceaux</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Rebondis sur les mains et stabilise sur les pieds en va-et-vient »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Réception stabilisée ♦ Pas de temps d'arrêt

	<p><u>Matériel</u> : tapis, plinth</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Saute, fais un tour complet et réceptionne-toi en équilibre »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Arrivée en équilibre ♦ Tour exécuté

	<p><u>Matériel</u> : tapis, plinth, tremplin, cerceaux</p>
	<p><u>Consignes</u> :</p> <p>« Vas-et-viens puis franchis le cheval »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Réception stabilisée ♦ Pas de temps d'arrêt

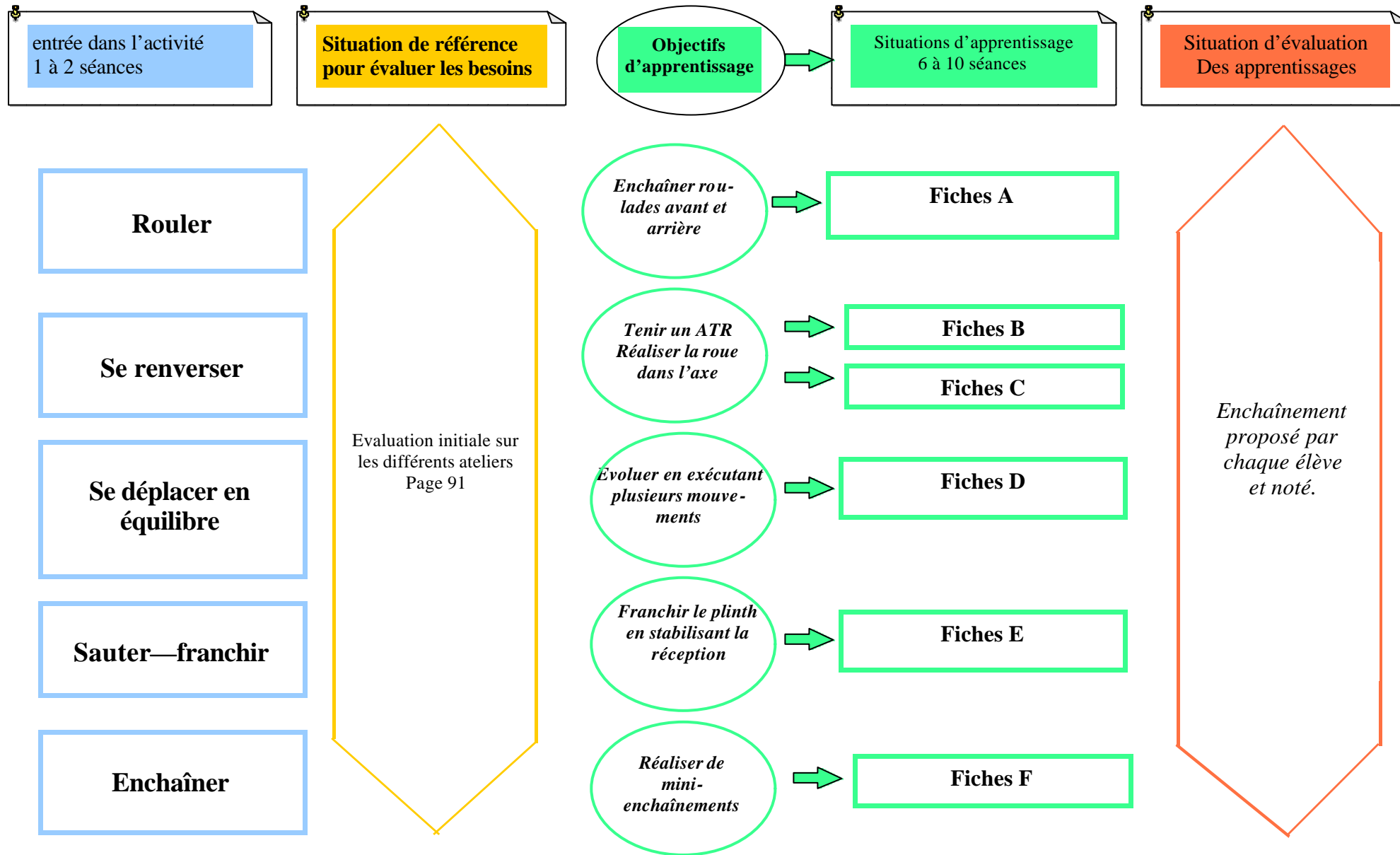
Ce que je dois travailler durant l'unité
d'apprentissage

Séance N°	N I V E A U D E R E A L I S A T I O N	Rouler vers l'arrière	Rouler vers l'avant	Se déplacer	Se renverser	Sauter	Voler	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Mon contrat de réalisation en fin d'unité
d'apprentissage

ATELIER N°	1	2	3	4	5	6
Je tente de réaliser						
Je réalise						
Contrat rempli (oui 1 point, non 0 point)						
Total réalisé						
TOTAL						

Gymnastique—Cycle III—Module d'apprentissage



1. Entrée dans l'activité :

Il s'agit ici de reprendre les ateliers du cycle 2. L'enfant se familiarise de nouveau avec l'activité gymnique.

2. Evaluation initiale .

Un parcours, comprenant 6 ateliers est mis en place.

Pour chacun d'eux, les élèves sont évalués en fonction des critères retenus (cf. page suivante).

C'est à partir de ces résultats que les élèves pourront par la suite "programmer" leur apprentissage.

3. Les situations pour apprendre et progresser :

Lors des séances suivantes, l'enseignant mettra en place, selon le nombre d'élèves, différents ateliers. Chaque élève passera sur chacun des ateliers et travaillera en fonction de ses résultats à l'évaluation.

Pendant la séance, l'enseignant surveille les différents ateliers pour conseiller les enfants mais aussi assurer leur sécurité. Sécurité qui pourra être prise en charge, de plus en plus, par les élèves et ceci pour arriver à une plus grande autonomie.

Il conviendra de ne pas mettre les six ateliers lors de chaque séance, certains d'entre eux pouvant nécessiter une attention particulière de l'enseignant du point de vue de l'enseignant.

4. Evaluation terminale :

En fin d'unité d'apprentissage, l'élève doit être plus autonome, pour la sécurité, pour la mise en place des ateliers, pour le travail dans chaque atelier, mais aussi pour l'évaluation de ses capacités.


L'évaluation de fin d'unité d'apprentissage repose sur son niveau de réalisation (comme lors de l'évaluation initiale), mais aussi sur ce que lui pense être capable de faire (contrat de réalisation sur l'annexe 2).

Cette évaluation est prévue sous la forme d'un mini enchaînement que l'élève doit créer ou que le maître peut lui donner (cf. page 102).


	Je réalise	Je marque	Je travaille
Enchaîner roulades avant et arrière	Roulades avant et arrière simples	1 point	Fiche 1 A
	Varié la position de départ et d'arrivée	2 points	Fiche 2 A
	Enchaîner roulades avant et arrière	3 points	Fiche 3 A
	Je monte le bassin pendant les rotations	4 points	Fiche 4 A
Tenir un ATR (Appui Tendu Renversé)	Monte le bassin	1 point	Fiche 1 B
	Monte le bassin, lance les jambes et retombe sans maîtriser la descente	2 points	Fiche 2 B
	Monte les 2 jambes à la verticale et redescend	3 points	Fiche 3 B
	Monte les 2 jambes à la verticale tient l'équilibre	4 points	Fiche 4 B
Réaliser la roue dans l'axe	Franchir le banc mains simultanées puis jambes groupées	1 point	Fiche 1 C
	Franchir le banc mains décalés puis jambes groupées	2 points	Fiche 2 C
	Franchir avec appuis mains et pieds alternés	3 points	Fiche 3 C
	Effectuer une roue dans l'axe du tapis	4 points	Fiche 4 C
Se déplacer en équilibre	Se déplace sur ½ pointe des pieds	1 point	Fiche 1 D
	Se déplace sur ½ pointe des pieds et tient une attitude 3 secondes	2 points	Fiche 2 D
	Se déplace sur ½ pointe des pieds s'accroupi et pivote d'un ½ tour vers l'avant puis vers l'arrière	3 points	Fiche 3 D
	En milieu de poutre effectue un saut	4 points	Fiche 4 D
Sauter-Franchir le plinth en stabilisant la réception	Enchaîner saut réception sur le plinth et sortie saut en extension	1 point	Fiche 1 E
	Franchir le plinth latéralement	2 points	Fiche 2 E
	Franchir le plinth jambes entre bras avec contact sur le plinth	3 points	Fiche 3 E
	Franchir le plinth jambes entre bras réception équilibrée	4 points	Fiche 4 E
Réaliser de mini-enchâînements	Roulade avant - saut en extension - roulade arrière	1 point	Fiche 1 F
	Roue – fente avant – fente faciale – appui tendu renversé	2 points	Fiche 2 F
	Sur poutre : déplacement avant ½ pointe – saut – rotation – déplacement arrière – descente	3 points	Fiche 3 F
	Saut en extension sur plinth – réception stabilisée – ATR – roulade avant	4 points	Fiche 4 F


Rouler

1 A

	<u>Matériel</u> : tapis
	<u>Consigne</u> : « Exécute une roulade avant en partant d'une fente avant. Arrive accroupi . »
	<u>Critères d'évaluation</u> : <ul style="list-style-type: none">♦ Fente stabilisée♦ Arrive accroupi

2 A


	<u>Matériel</u> : tapis, tremplin
	<u>Consigne</u> : « Exécute une roulade arrière avec arrivée en fente avant. Fais un demi-tour et fais une roulade arrière. »
	<u>Critères d'évaluation</u> : <ul style="list-style-type: none">♦ Fente stabilisée♦ Rythme de l'enchaînement

	<u>Matériel</u> :
	<u>Consigne</u> : « Exécute une roulade avant en partant accroupi. Arrive en fente avant, exécute une roulade arrière. »
	<u>Critères d'évaluation</u> : <ul style="list-style-type: none">♦ Fente stabilisée


	<u>Matériel</u> : tapis
	<u>Consigne</u> : I dem, sur tapis à plat.
	<u>Critères d'évaluation</u> : <ul style="list-style-type: none">♦ Fente stabilisée♦ Rythme de l'enchaînement


Rouler


3 A

	<p><u>Matériel</u> : plinth, tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Monte le bassin et exécute une roulade avant .»</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Monte le bassin ♦ Arrivée stabilisée

4 A

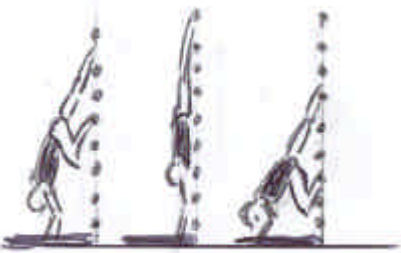
	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Choisis une position de départ, enchaîne 2 roulades arrières, arrive dans une position différente de celle du départ. »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Rythme de l'enchaînement ♦ Arrivée stabilisée

	<p><u>Matériel</u> : tapis, tremplin</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>I dem</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Monte le bassin ♦ arrivée stabilisée


	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Même consigne mais enchaîne roulades arrières et roulades avant. »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Rythme de l'enchaînement ♦ Arrivée stabilisée


Se renverser


1 B

	<p><u>Matériel</u> : tapis, espalier</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Déplace tes mains vers l'espalier pour monter les pieds le plus haut possible contre l'espalier puis avance tes mains pour descendre. »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées

2 B


	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Lance 1 jambe pour toucher le mur, puis lance l'autre jambe. Tiens la position puis redescends »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées

	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Lance 1 jambe pour toucher le mur, reviens à la position de départ »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées


	<p><u>Matériel</u> : tapis, plinth</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Les 2 jambes en appui sur le plinth, lance une jambe puis l'autre à la verticale dans le prolongement du bassin »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées♦ Passage à la verticale


Se renverser

3 B

	<p><u>Matériel</u> : tapis, plinth</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Lance une jambe puis l'autre à la verticale dans le prolongement du buste. Redescends une jambe puis l'autre en maîtrisant la descente »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées

4 B


	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Passe en appui tendu renversé 3 secondes, fléchis les bras et redescends en roulade avant »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées

	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Lance une jambe puis l'autre. Tiens l'appui tendu renversé 3 secondes puis redescends en maîtrisant »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et descente maîtrisées


	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Passe en appui tendu renversé et exécute un 1/4 de tour, un 1/2 tour »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée et exécution maîtrisée


Se renverser


1 C

	<p><u>Matériel</u> : banc</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appui de chaque côté du banc, d'abord main gauche puis main droite et passe les jambes de l'autre côté du banc »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin

2 C


	<p><u>Matériel</u> : banc</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appui de chaque côté du banc, d'abord main gauche puis main droite et passe les jambes de l'autre côté du banc en lançant la jambe gauche puis la droite »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin, dissociation des membres.

	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appui main gauche puis main droite (une main sur chaque tapis) et passe les jambes »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin


	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appui main gauche puis main droite (une main sur chaque tapis) et passe les jambes en lançant la droite puis la gauche »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin, dissociation des membres.


Se renverser


3 C

	<p><u>Matériel</u> : banc, élastique</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appui main gauche puis main droite, lance la jambe droite puis la gauche en passant au-dessus de l'élastique »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin, dissociation des membres.

4 C

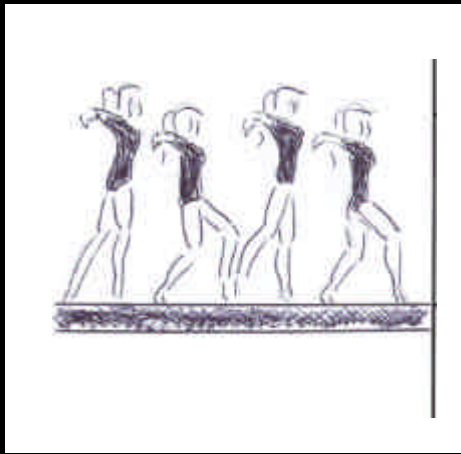
	<p><u>Matériel</u> : élément supérieur du plinth</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appui main gauche puis droite sur le plinth, lance les jambes l'une après l'autre et pose les pieds le plus loin possible du plinth »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin, dissociation des membres.

	<p><u>Matériel</u> : tapis, élastique</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Même exercice sur tapis au sol »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin, dissociation des membres.

	<p><u>Matériel</u> : tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Même exercice au sol, pose la première main le plus loin possible du pied avant »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Montée du bassin, dissociation des membres.

Se déplacer en équilibre

1 D

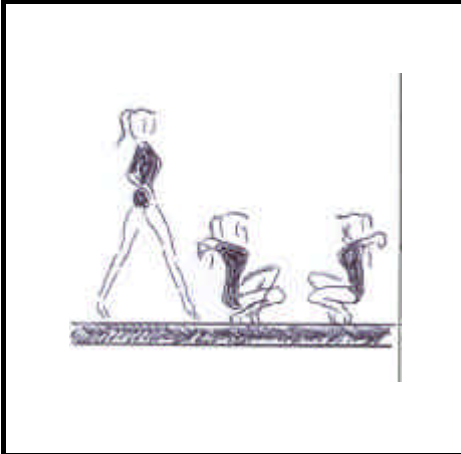


Matériel : banc

Consigne :
« Marche vers l'avant, vers l'arrière sur 1/2 pointes des pieds et tiens un équilibre (sur un pied, sur 1 pied et 1 genou) »

Critères d'évaluation :
♦ Pas de déséquilibre.

2 D



Matériel : banc

Consigne :
« Déplace-toi sur 1/2 pointes des pieds, arrête-toi, accroupis-toi et exécute un 1/2 tour, recommence plusieurs fois »

Critères d'évaluation :
♦ Pas de déséquilibre.



Matériel : poutre

Consigne :
« Même exercice »

Critères d'évaluation :
♦ Pas de déséquilibre.



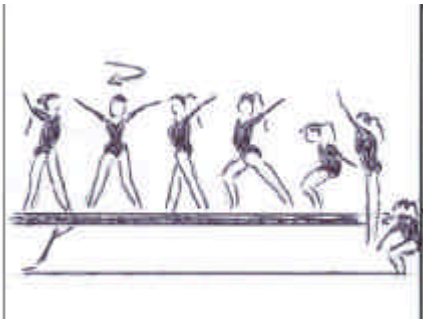
Matériel : poutre

Consigne :
« Même exercice »


Critères d'évaluation :
♦ Pas de déséquilibre.

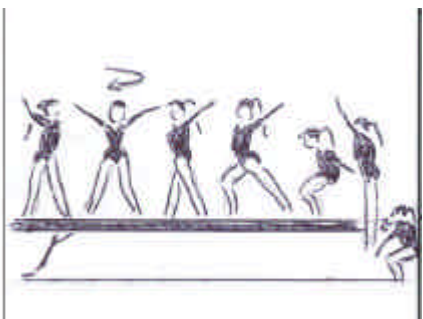
Se déplacer en équilibre

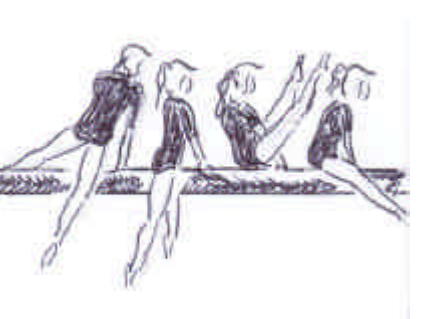
3 D

	<p><u>Matériel</u> : banc</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Déplace-toi en sautillant, arrête-toi, saute d'un pied sur l'autre, saute les 2 pieds en même temps »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Pas de déséquilibre.

4 D


	<p><u>Matériel</u> : banc</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Assieds-toi sur la poutre, allonge-toi puis relève-toi. Mets-toi à cheval et recommence »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Pas de déséquilibre

	<p><u>Matériel</u> : poutre</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Même exercice »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Pas de déséquilibre.


	<p><u>Matériel</u> : poutre</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Assieds-toi à cheval, balance les jambes pour remonter sur la poutre »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Pas de déséquilibre.


Sauter – franchir


1 E

	<p><u>Matériel</u> : barres parallèles, tapis</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Traverse bras tendus »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Stabilité sur les bras.

2 E

	<p><u>Matériel</u> : plinth, tremplin</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends une impulsion 2 pieds, viens t'asseoir sur le plinth en passant les jambes entre les bras »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ ♦

	<p><u>Matériel</u> : plinth, tremplin</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends appel 2 pieds et, en appui sur les mains, passe les jambes latéralement de l'autre côté du plinth » (les 2 jambes passent du même côté, varier la hauteur du plinth)</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦

	<p><u>Matériel</u> : plinth, tremplin</p>
	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Prends une impulsion 2 pieds et passe au-dessus du plinth en passant les jambes entre les bras en marquant un arrêt sur le plinth »</p>
	<p><u>Critères d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ ♦

Sauter – franchir

3 E



Matériel : plinth, tremplin

Consigne :

« Prends appel 2 pieds, enchaîne la pose des pieds sur le plinth avec un saut »

Critères d'évaluation :

- ♦ Continuité du mouvement.
- ♦ Arrivée stabilisée.

4 E



Matériel : plinth, tremplin

Consigne :

« Enchaîne course d'élan, appel 2 pieds, impulsion des mains sur le plinth et franchissement jambes groupées entre les bras »

Critères d'évaluation :

- ♦ Continuité du mouvement.
- ♦ Arrivée stabilisée.



Matériel : plinth, tremplin

Consigne :

« Prends appel 2 pieds, enchaîne la pose des pieds sur le plinth avec un saut comprenant groupé et dégroupé des jambes »

Critères d'évaluation :

- ♦ Continuité du mouvement.
- ♦ Arrivée stabilisée.



Matériel : plinth, tremplin

Consigne :

« Enchaîne course d'élan, appel 2 pieds, impulsion des mains sur le plinth et franchissement jambes groupées puis dégroupé. »

Critères d'évaluation :

- ♦ Continuité du mouvement.
- ♦ Arrivée stabilisée.

Réalisation de mini-enchaînements sur un ou deux agrès

Ce que je propose à mes élèves pour s'entraîner à enchaîner diverses actions gymniques.

Roulade avant—saut en extension—roulade arrière.

Roue—fente avant—fente faciale—appui tendu renversé.

Sur la poutre : déplacement avant 1/2 pointe—saut—rotation—déplacement arrière—descente.

Saut en extension sur plinth—réception stabilisée—appui tendu renversé—roulade avant.

Enchaînements proposés par les élèves en fin de module d'apprentissage.

Ce que je dois travailler durant l'unité
d'apprentissage

Séance N°	N I V E A U D E R E A L I S A T I O N	Enchaîner roulades avant et arrière	Tenir un ATR	Réaliser la roue dans l'axe	Se déplacer en équilibre	Sauter- Franchir le plinth en stabili- sant la réception	Réaliser de mini- enchaî- nements	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Mon contrat de réalisation en fin d'unité
d'apprentissage

ATELIER N°	1	2	3	4	5	6
Je tente de réaliser						
Je réalise						
Contrat rempli (oui 1 point, non 0 point)						
Total réalisé						
TOTAL						