

<p style="text-align: center;">Définition de l'activité</p> <p>La gymnastique est une activité de production de formes corporelles destinées à être vues et jugées en référence à un code qui prend en compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le difficile • L'original (le différent ou combiné autrement) • Le beau (le maîtrisé, l'enchaîné) <p>Il s'agit de tourner, voler et se déplacer dans tous les sens, directions et plans de l'espace et de combiner ces actions au sol.</p>	<p style="text-align: center;">Problèmes à résoudre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler, se renverser, s'équilibrer, sauter, prendre des appuis manuels pour réaliser une figure corporelle, avec de plus en plus d'amplitude, pour enchaîner plusieurs de ces actions. • Réaliser des mouvements avec un souci de correction. • Contrôler les actions, les répéter, les combiner. • Maîtriser les déséquilibres. • Maîtriser une locomotion manuelle, renversée, aérienne, dans tous les plans de l'espace.
<p style="text-align: center;">Enjeux de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à maîtriser un risque dans des situations où la personne est engagée totalement (sur les plans moteur, affectif, social). • Apprendre à perdre ses repères habituels (informations visuelles et plantaires) pour en construire d'autres (sensations tactiles et kinesthésiques) dans un souci de sécurité active. (oser s'engager parce que l'on maîtrise) • Apprendre à évaluer : découvrir, essayer, reconnaître, nommer, hiérarchiser, puis juger selon des critères précis et explicites. • Apprendre à assumer tour à tour des rôles spécifiques de l'activité : gymnaste, juge. 	<p style="text-align: center;">Exigences minimales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une tenue adaptée : short et chaussons de gym ou pieds nus. • Des dispositifs matériels sécurisés (tapis de gym), orientés pour le gymnaste (entrées et sorties différenciées) et par rapport au spectateur /juge. • Réception stabilisée, sur les deux pieds. • Exiger des coordinations d'actions spécifiques comme sauter appel 2 pieds avant de réaliser une figure (à différencier du saut athlétique, appel d'un pied) et passer d'appuis pédestres à manuels (alternance d'appuis pieds /mains spécifiquement gymnique). • Elaborer progressivement, avec la classe et à partir des productions d'élèves, un référentiel de figures qu'il faudra coder et mémoriser. • Un début et une fin de production marqués par une posture statique choisie (« en statue »).

TROIS UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	UA 1 CYCLE 2	UA 2 CYCLE 2	UA 3 CYCLE 3
Sit	Compétences	Compétences	Compétences
	Niveau Débutants	Niveau Fin unité 1	Niveau Fin unité 2
1	<i>Rouler en avant</i>	<i>Rouler en avant</i>	<i>Enchaîner deux roulades avant</i>
2	<i>Sauter équilibré</i>	<i>Sauter équilibré après élan</i>	<i>Sauter en effectuant une figure</i>
3	<i>Maintenir une posture</i>	<i>Alterner déplacement et maintien de posture</i>	<i>Maintenir un équilibre sur pied avec inclinaison du corps</i>
4	<i>Basculer assis en arrière</i>	<i>Basculer accroupi en arrière</i>	<i>Rouler en arrière</i>
5	<i>Se renverser</i>	<i>Se renverser</i>	<i>Réaliser un ATR (et/ou une roue)</i>
6	<i>Réaliser un enchaînement : Réaliser 1 acrobatie dans chaque domaine (sauts gymniques, maintenir une posture, rouler) dont au-moins 2 enchaînées</i>	<i>Réaliser un enchaînement : Réaliser 1 acrobatie dans chaque domaine dont au-moins 3 enchaînées</i>	<i>Réaliser un enchaînement : Réaliser plusieurs acrobaties, dans chacun des 4 domaines, dont au-moins 3 enchaînées.</i>

Capable de	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser des acrobaties élémentaires dans les différents domaines : <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des sauts gymniques avec une impulsion à 2 pieds vers le haut (s'envoler) Maintenir une posture Rouler en avant dans l'axe Se réceptionner équilibré et stabilisé Mémoriser 2 ou 3 actions juxtaposées. 	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser des acrobaties élémentaires dans les différents domaines : <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des sauts gymniques simples, Rouler en avant et en arrière, Maintenir une posture sur un pied, Réaliser des appuis manuels passagers en élevant le bassin. Mémoriser et réaliser un enchaînement de deux ou trois actions. Evaluer la réalisation d'un élément selon des critères simples. 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaîner et maîtriser plusieurs acrobaties avec un souci de rythme et d'esthétisme dans les quatre domaines : sauter, rouler, s'équilibrer et se renverser. Tenir les rôles de gymnaste, juge et spectateur. Mémoriser un enchaînement d'acrobaties. Apprécier et gérer sa propre sécurité.
-------------------	---	---	---

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> tapis tremplins cerceaux bancs objets en mousse <p>Espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> tapis regroupés en un grand espace différents dispositifs en même temps 	<p>Sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un espace suffisant de tapis pour une mise en place simultanée d'au-moins 3 ateliers. 	<p>Organisation de la classe</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur un espace protégé par des tapis, les élèves sont répartis en x groupes. Les groupes d'élèves sont répartis sur des ateliers. Dans chaque groupe, les élèves évoluent en binôme ou en trinôme (et peuvent ainsi assumer les rôles de gymnaste, d'observateur ou juge). Les observateurs ou juges utilisent le critère de réussite pour évaluer l'action d'un autre élève. Faire des rotations sur les différents ateliers de la séance pour que tous les élèves pratiquent chaque situation. .
--	--	--

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

<ul style="list-style-type: none"> Appel et réception 2 pieds exigées. Maintien des statues ou postures au-moins 3''. Entrée et sortie ou début et fin identifiables par une posture tenue. 	<p>La situation <u>en début de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Elle vise à mobiliser les élèves en regard de l'activité. Elle propose une situation (avec ou sans évolution) à tous les élèves en même temps. Elle dure entre 5' et 10'. Pour la séance 6 de chaque unité d'apprentissage, elle propose différents ateliers aux élèves afin qu'ils « révisent » les acrobaties en vue de se produire. .
--	--

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

<p>B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles c-à-d droits et devoirs E : évolutions</p> <p>ME Modalités d'exécution: critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu</p>
--