

Fiche activité :

GYMNASTIQUE

Niveau : 1

Compétence attendue : Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples ou combinés illustrant les actions « tourner » et se « renverser »

Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier des prestations simples

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Vocabulaire : du matériel utilisé (poutre, barre asymétrique, poutre, roue, rotation avant et arrière, A.T.R., entrée sortie)</p> <p>Du degré des difficultés des éléments gymniques</p> <p>Des repères sur les positions fondamentales :</p> <ul style="list-style-type: none">- Corps aligné- Corps groupé- gainage <p>Sur la gestion de la sécurité du matériel et des éléments à réaliser</p> <p>Connaissances de soi : Exploiter la fiche donnée par l'enseignant</p> <p>Liées aux autres : Les critères d'appréciations simples qui permettent à l'observateur de valider les éléments gymniques observés</p>	<p>Ressources sollicitées Etre capable de choisir des éléments gymniques en fonction de ses capacités</p> <p>Réaliser dans un espace aménagé des éléments gymniques intégrant les actions:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tourner en avant- Tourner en arrière- Se renverser en appui manuel- Se renverser latéralement <p>Doser son énergie pendant toute la durée de la prestation</p> <p>Etre capable de s'échauffer</p> <p>Liées aux autres : Reconnaitre les critères de réussite qui permettent de valider les exercices</p>	<p>Liées à sa pratique : Respecter les règles de sécurité et être vigilant Sur les risques encourus Prendre conscience de ses capacités pour bien choisir ses éléments Maîtriser ses émotions Accepter de l'aide S'engager dans une attitude volontaire et autonome pour mieux réussir</p> <p>Liées aux autres : Etre solidaire et attentif à la sécurité de son camarade Etre solidaire pour l'installation et le rangement du matériel Etre capable de d'observer et respecter la prestation de mon camarade</p>	<p>CMS1 : Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation des règles</p> <p>CMS2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer utiliser, ranger, travailler en équipe et s'entraider</p> <p>CMS3 : se mettre en projet par l'identification ou collectives des actions de l'action, de sa réussite ou de son échec</p> <p>CMS4 : se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s'échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque Maîtriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</p>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à l'aide et à l'appréciation de la prestation d'un camarade

Compétence 3 : Acquérir des connaissances du corps humain et de ses possibilités

Compétence 6 : Respecter les règles de sécurité par rapport aux autres et à soi-même ainsi que celles du matériel. S'engager dans des rôles de gymnastes et d'observateurs

Compétence 7 : Agir dans les ateliers de manière responsable et autonome. Oser se montrer devant les autres