

GYMNASTIQUE COLLEGE COUSTEAU 2019-

En sixième					En cinquième			
Objet enseignement : Maitrise des actions « tourner » et « se renverser » dans un parcours multi agrès					Objet enseignement : Maitrise des actions « tourner » et « se renverser » dans 3 enchainements			
Poutre 1 point	Fixe 1 point	Cheval 1 point	Cube 1 point	Roue 1 point	Enchaînement obligatoire au SOL			
Aller-retour saut planche recul sortie	Balancers demi-tour sortie loin	Franchir en arrivant équilibré	ATR tombé plat dos	Fente, jambes tendues	6 éléments à lier : Tour complet-planche-roulade avant-roulade arrière-roue-ATR			
CHOIX de 2 enchainements sur 4 agrès possibles								
Plan incliné 2 points	Parallèles 2 points	Assym 2 points	Mur 2 points	Tremplin roulade 2 points	Cheval	Poutre	Assym	Parallèles
Roulade avant et arrière	Rouleau avant avec tapis	Tour autour de la grande barre	ATR contre mur	Se relever sans les mains	Franchir de 2 façons	Aller-retour planche recul chandelle saut sortie arrière	Renversement Tour autour de la grande barre ½ tour et sortie filet	Entrée balancers rouleau avant ou Trépied sortie
Composante : « <i>S'engager dans des actions gymniques destinées à être présentées aux autres</i> »					Composante : « <i>Élaborer et réaliser seul des enchainements gymniques devant un public.</i> »			

Compétence générale **DOMAINE 1.4 LANGAGE DES ARTS ET DU CORPS**






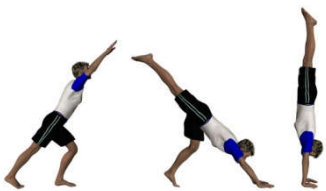
Note sur 12	Niveau de maitrise	
12 pts	Très bonne maitrise	En sixième 8 ateliers à réaliser sur 10 répertoriés (cf. Tableau) La répartition des points peut être changée selon le travail réalisé. La proposition de répartition du tableau est donnée à titre indicatif <i>Exemple pour le tour autour de la grande barre : 2/2 réussi et maintenu à l'arrivée, 1/2 : tour petite barre, 0.5/2 réussi avec une aide active par un tiers.</i>
11 pts		
10 pts		
9 pts		
8 pts	Maitrise satisfaisante	En cinquième Enchaînement sol obligatoire sur 6 points (1 point par élément) 2 enchainements agrès sur 6 points (3 et 3)
7 pts		
6 pts		
5 pts	Maitrise fragile	
4 pts		
3 pts	Maitrise insuffisante	
2 pts		
1 pt		

DOMAINE 2 (6 ^e) METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE « Travailler en équipe »	DOMAINE 3 (6 ^e & 5 ^e) FORMATION CITOYEN « Comprendre et respecter des règles communes »	DOMAINE 4 (5 ^e) APPRENDRE A ENTREtenir SA SANTE «Savoir relations biologiques santé »
Note SUR 4 POINTS Travailler en équipe	Note SUR 4 POINTS Respect des règles	Note SUR 4 POINTS Echauffement/entrainement
Acquisitions attendues /4 Maitrise	Acquisitions attendues / 4 Maitrise	Acquisitions attendues / 4 Maitrise
-Je connais les critères de réalisation et sécurité -Je m'assure que le matériel est toujours en place -Je sais parer et aider mes camarades -Je passe à tous les rôles sans perte de temps	-Installation-rangement -Respect ponctualité (cour-vestiaire) -Respect écoute consignes -Respect autrui et enseignant	-Exercices bien réalisés -persévérant -Entraide autrui (corrige/conseille) -Respecte les consignes de sécurité
4 Critères assez bien 3 Satisfaisante	4 Critères assez 3 Satisfaisant	4 Critères assez bien 3 Satisfaisant
3 critères sur 4 2 fragile	3 critères sur 4 2 fragile	3 critères sur 4 2 fragile
≤ 2 critères 0-1 insuffisante	≤ 2 critères 0-1 insuffisante	≤ 2 critères 0-1 insuffisante

GYMNASTIQUE CINQUIEMES

Epreuve au SOL

Il n'y a pas d'ordre, vous pouvez commencer par n'importe quel élément/ Concentration/Salut

	ACTIONS	COTATION		ACTIONS	COTATION
1	<p>Roulade avant / 1</p> 	<p><i>Se relever sans les mains : 1</i> <i>se relever avec les mains : 0.5</i> <i>avec aide matériel : 0.5</i></p> <p><i>Non maîtrisé : 0</i></p>	4	<p>Roue / 1</p> 	<p><i>Jambe tendue, verticale : 1</i> <i>Fléchies, verticales : 0.5</i></p>
2	<p>Saut / 1</p> 	<p><i>vrille : 1</i> <i>½ vrille : 0.5</i></p> <p><i>faute grossière : 0</i></p>	5	<p>1 maintien / 1</p> 	<p><i>Planche horiz corps aligné 2'' : 1</i></p> <p><i>Corps non aligné : 0</i></p>
3	<p>Roulade arrière / 1</p> <p><small>http://eps.roudneff.com</small></p> 	<p><i>Arrivée équilibrée tête protégée : 1</i> <i>Tête côté : 0.5</i></p> <p><i>Non maîtrisé : 0</i></p>	6	<p>ATR / 1</p> 	<p><i>(alignement regard,epl,bass1) : 1</i></p> <p><i>Décolle les pieds et pose les mains : 0.5</i></p> <p><i>Non maitrisé : 0</i></p>

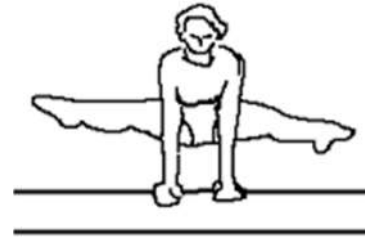
GYMNASTIQUE CINQUIEMES

Epreuve au cheval

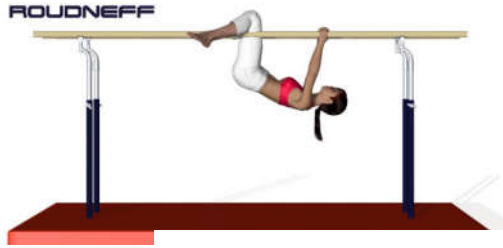
Sur 3 points : 2 sauts réalisés : Saut groupé



Saut écart



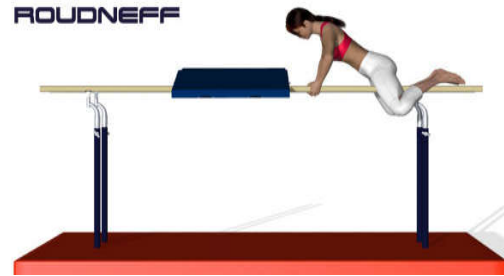
Entrée



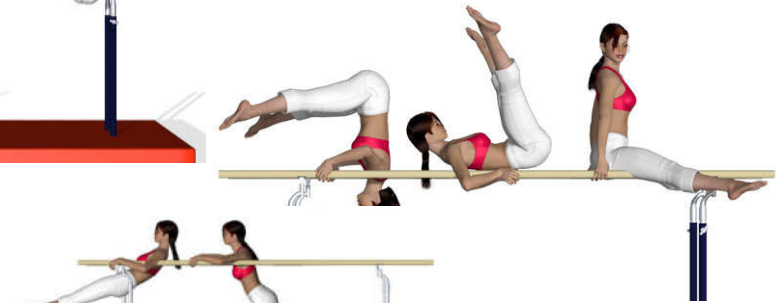
Balancés gainés



Rouleau, 5 niveaux : 1- retombée sur tapis/1



2-Rouleau entier, arrivée appui braccial/2



3-Trépied/3



Sortie gainée



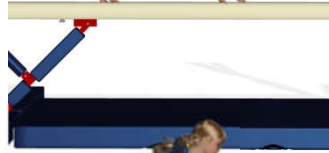
GYMNASTIQUE CINQUIEMES

Epreuve aux parallèles

J'avance



½ tour



Je recule



Je saute



Planche



Chandelle



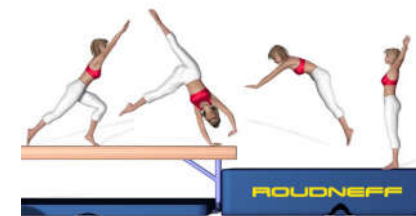
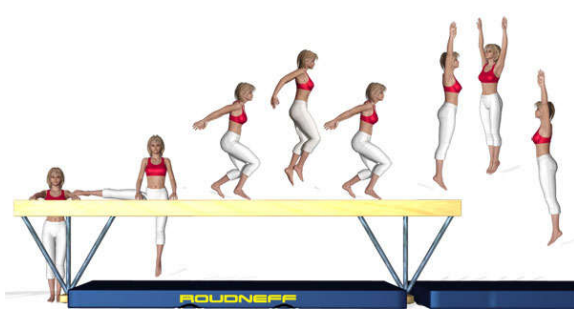
Sortie, 4 niveaux :

1- Allumette face

2-Allumette dos

3-Allumette ½ tour

4-Roue



GYMNASTIQUE CINQUIEMES

Epreuve à la poutre

Entrée par renversement



GYMNASTIQUE N2

CINQUIEMES

Roulade avant petite barre



Montée grande barre

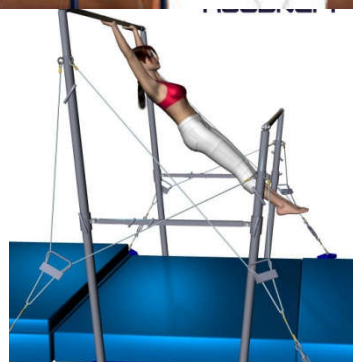


Roulade avant grande barre

Demi-tour



Balancés gainés



Sortie filet



