

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
Aller-retour saut planche recul sortie	Balancers demi-tour sortie loin	Franchir en arrivant équilibré	ATR tombé plat dos	Fente, jambes tendues
Plan incliné 2 points	Parallèles 2 points	Assym 2 points	Mur 2 points	Tremplin roulade 2 points
Roulade avant et arrière	Rouleau avant avec tapis	Tour autour de la grande barre	ATR contre mur	Se relever sans les mains

Composante : « *S'engager dans des actions gymniques destinées à être présentées aux autres* »

Enchainement obligatoire au SOL			
6 éléments à lier : Tour complet-planche-roulade avant-roulade arrière-roue-ATR			
CHOIX de 2 enchainements sur 4 agrès possibles			
Cheval	Poutre	Assym	Parallèles
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 : « *Élaborer et réaliser seul des enchainements gymniques devant un public.* »

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

Note sur 12	Niveau de maitrise	
12 pts	Très bonne maitrise	<p style="text-align: center;">En sixième</p> <p style="text-align: center;">8 ateliers à réaliser sur 10 répertoriés (cf. Tableau)</p> <p>La répartition des points peut être changée selon le travail réalisé. La proposition de répartition du tableau est donnée à titre indicatif</p> <p style="text-align: center;"><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></p> <p style="text-align: center;">En cinquième</p> <p>Enchainement sol obligatoire sur 6 points (1 point par élément) 2 enchainements agrès sur 6 points (3 et 3)</p>
11 pts		
10 pts		
9 pts		
8 pts	Maitrise satisfaisante	
7 pts		
6 pts		
5 pts	Maitrise fragile	
4 pts		
3 pts		
2 pts	Maitrise insuffisante	
1 pt		

DOMAINE 2 (6^e) METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE « Travailler en équipe »	DOMAINE 3 (6^e & 5^e) FORMATION CITOYEN « <i>Comprendre et respecter des règles communes</i> »	DOMAINE 4 (5^e) APPRENDRE A ENTRETENIR SA SANTE «Savoir relations biologiques santé »																																													
<p>Note SUR 4 POINTS</p> <p>Travailler en équipe</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 60%;">Acquisitions attendues</th> <th style="width: 10%;">/4</th> <th style="width: 30%;">Maitrise</th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-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</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">TB maitrise</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4 Critères assez bien</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">Satisfaisante</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3 critères sur 4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">2</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">fragile</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">≤ 2 critères</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">0-1</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">insuffisante</td> </tr> </table>	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	4	TB maitrise	4 Critères assez bien	3	Satisfaisante	3 critères sur 4	2	fragile	≤ 2 critères	0-1	insuffisante	<p>Note SUR 4 POINTS</p> <p>Respect des règles</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 40%;">Acquisitions attendues</th> <th style="width: 10%;">/4</th> <th style="width: 50%;">Maitrise</th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-Installation-rangement -Respect ponctualité (cour-vestiaire) -Respect écoute consignes -Respect autrui et enseignant</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">TB maitrise</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4 Critères assez</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">Satisfaisant</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3 critères sur 4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">2</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">fragile</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">≤ 2 critères</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">0-1</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">insuffisante</td> </tr> </table>	Acquisitions attendues	/4	Maitrise	-Installation-rangement -Respect ponctualité (cour-vestiaire) -Respect écoute consignes -Respect autrui et enseignant	4	TB maitrise	4 Critères assez	3	Satisfaisant	3 critères sur 4	2	fragile	≤ 2 critères	0-1	insuffisante	<p>Note SUR 4 POINTS</p> <p>Echauffement/entrainement</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 60%;">Acquisitions attendues</th> <th style="width: 10%;">/4</th> <th style="width: 30%;">Maitrise</th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-Exercices bien réalisés -persévérant -Entraide autrui (corrige/consille) -Respecte les consignes de sécurité</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">TB maitrise</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4 Critères assez bien</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">Satisfaisant</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3 critères sur 4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">2</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">fragile</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">≤ 2 critères</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">0-1</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">insuffisante</td> </tr> </table>	Acquisitions attendues	/4	Maitrise	-Exercices bien réalisés -persévérant -Entraide autrui (corrige/consille) -Respecte les consignes de sécurité	4	TB maitrise	4 Critères assez bien	3	Satisfaisant	3 critères sur 4	2	fragile	≤ 2 critères	0-1	insuffisante
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	4	TB maitrise																																													
4 Critères assez bien	3	Satisfaisante																																													
3 critères sur 4	2	fragile																																													
≤ 2 critères	0-1	insuffisante																																													
Acquisitions attendues	/4	Maitrise																																													
-Installation-rangement -Respect ponctualité (cour-vestiaire) -Respect écoute consignes -Respect autrui et enseignant	4	TB maitrise																																													
4 Critères assez	3	Satisfaisant																																													
3 critères sur 4	2	fragile																																													
≤ 2 critères	0-1	insuffisante																																													
Acquisitions attendues	/4	Maitrise																																													
-Exercices bien réalisés -persévérant -Entraide autrui (corrige/consille) -Respecte les consignes de sécurité	4	TB maitrise																																													
4 Critères assez bien	3	Satisfaisant																																													
3 critères sur 4	2	fragile																																													
≤ 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>

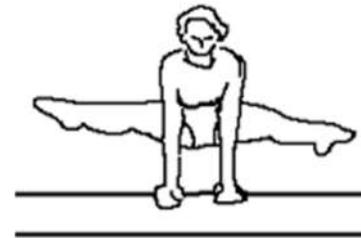
GYMNASTIQUE CINQUIEMES

Epreuve au cheval

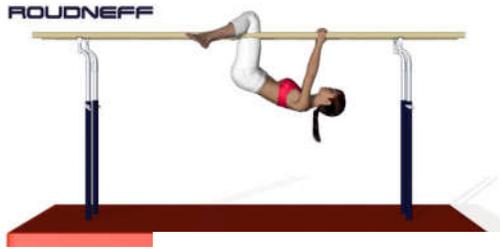
Sur 3 points : 2 sauts réalisés : Saut groupé



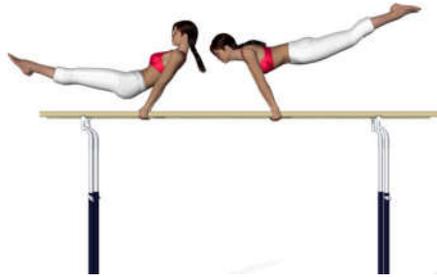
Saut écart



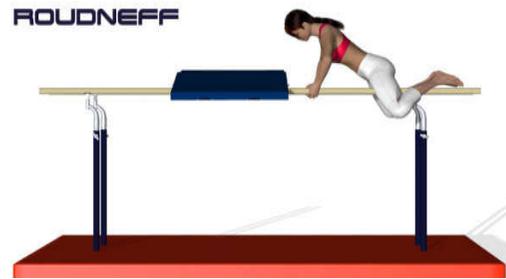
Entrée



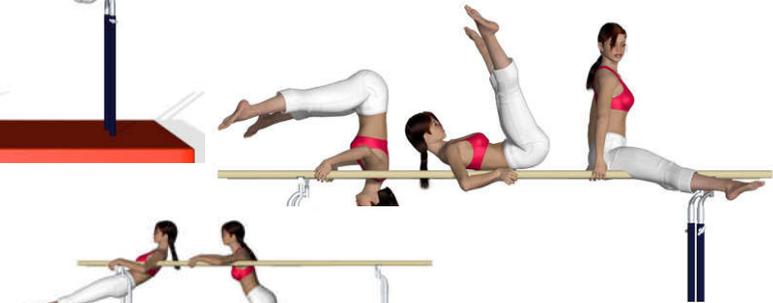
Balancés gainés



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



2-Rouleau entier, arrivée appui brachial/2



3-Trépied/3



Sortie gainée



GYMNASTIQUE CINQUIEMES

Epreuve aux parallèles

J'avance



½ tour



Je recule



Je saute



Planche



Chandelle



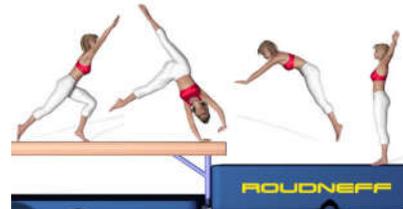
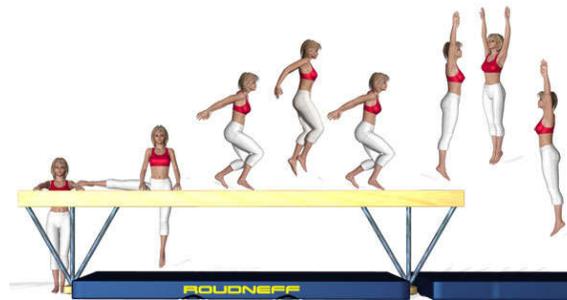
Sortie, 4 niveaux :

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



