

GYMNASTIQUE AU SOL 6^{ème}

Séance 1

Objectifs : Présentation cycle + activité + **Sécurité** (Connaître et respecter les règles de Sécurité = Attitudes)

Echauffement

Course, Montée de genoux, Talons fesses, Pas chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé...

Etirements

Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe, expliquer aux élèves pourquoi)

Ateliers (Cf Fiches avec critères de réalisation)

But : Réaliser les différents éléments ci-dessous.

Consignes : passage de l'ensemble de la classe sur l'atelier avec le professeur, puis travail par petit groupe de 4 ou 5 élèves, être très attentifs aux règles de sécurité.

- Roulade avant,
- Roulade arrière
- Roue
- Poutre basse
- Chandelle / Planche
- Tour et demi-tour

Remarque : Des ateliers simples comme le tour et demi-tour afin de mettre en place les règles de fonctionnement et de sécurité. Pas d'ateliers ATR sur cette première séance.

Bilan :

Besoin :

Séance 2

Objectifs : Connaître et respecter les règles de sécurité + Pratiquer en toute sécurité grâce à la connaissance de son propre potentiel

Echauffement

Course, Montée de genoux, Talons fesses, Pas chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé.

Etirements.

Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe, expliquer pourquoi)

Ateliers (Cf Fiches avec critères de réalisation)

But : Réaliser les différents éléments ci-dessous.

Consignes : passage de l'ensemble de la classe sur l'atelier avec le professeur, puis travail par petit groupe de 4 ou 5 élèves, être très attentifs aux règles de sécurité.

- ✓ **Roulade avant** (Tourner en avant)

CR : La roulade reste sur la ligne tracée, je me relève sans les mains.

- ✓ **Roulade arrière** (Tourner en arrière)

CR : La roulade reste sur la ligne tracée. Je termine la roulade sur les pieds.

- ✓ **Poutre** (S'équilibrer)

CR : Je réalise mon 1/2 tour sans tomber. Le 1/2 tour est réalisé sans arrêt.

- ✓ **Roue** (Se renverser latéralement)

CR : Les appuis pieds et mains sont sur la ligne. Les bras et les jambes sont tendus pendant la réalisation

- ✓ **Appui Tendus Renversés** (Se renverser)

CR : Le corps doit être gainé. Le retour au sol doit être maîtrisé. PARADE OBLIGATOIRE

Bilan :

Besoin :

Séance 3

Objectifs : Tourner en avant, en arrière, se renverser, se renverser latéralement, s'équilibrer. Respect des règles de sécurité + Pratiquer en toute sécurité grâce à la connaissance de son propre potentiel + Aider un camarade

Echauffement

Course, Montée de genoux, Talons fesses, Pas chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé.

Etirements.

Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe)

Ateliers

- Roulade avant
- Roulade arrière
- Roue
- Poutre
- ATR

Consignes :

Etre très attentifs aux règles de sécurité.

Noter pour chaque atelier le niveau réussi sur la fiche de validation individuelle. Je ne peux faire le niveau supérieur que si j'ai réussi le précédent. Validation par un camarade puis devant le professeur. 4 niveaux de difficulté par ateliers.

Bilan :

Besoin :

Séance 4

Objectifs : Tourner en avant, en arrière, se renverser, se renverser latéralement, s'équilibrer +VOLER + respect des règles de sécurité + Aider un camarade

Echauffement

Autonome par petit groupe : Course, MG, TF, Pas Chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé. Etirement. Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe)

Ateliers

Reprendre les ateliers des leçons 2 et 3, poursuivre la validation des ateliers fonction de ses réalisations précédentes. Ajout d'un nouvel atelier VOLER.

Tourner en avant, en arrière, se renverser latéralement, se renverser, s'équilibrer.
4 niveaux de difficulté par ateliers.

Consigne : toujours être très attentifs aux règles de sécurité

Validation par un camarade puis devant le professeur.

Passage devant la classe

Gymnaste : début et fin clairement identifiables, se présenter.

Observateur : être capable d'identifier si les critères de validation ont bien été respectés

Bilan :

Besoin :

Séance 5

Objectifs : Tourner en avant, en arrière, Tourner latéralement, Se renverser + respect des règles de sécurité + Aider un camarade + VOLER

Echauffement

Autonome par petit groupe : Course, MG, TF, Pas Chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé. Etirement. Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe)

Ateliers

Reprendre les ateliers des leçons 3 et 4, poursuivre la validation des ateliers fonction de ses réalisations précédentes.

Tourner en avant, en arrière, se renverser latéralement, se renverser, s'équilibrer.
4 niveaux de difficulté par ateliers.

Consigne : toujours être très attentifs aux règles de sécurité

Validation par un camarade puis devant le professeur.

+ atelier VOLER avec trampoline

Passage devant la classe

Gymnaste : début et fin clairement identifiables, se présenter.

Observateur : être capable d'identifier si les critères de validation ont bien été respectés

Bilan :

Besoin :

Séance 6

Objectifs : Composer un enchaînement de 4 figures gymniques + évaluation de la poutre + respect des règles de sécurité + Aider un camarade

Echauffement

Autonome par petit groupe : Course, MG, TF, Pas Chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé. Etirement. Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe) + L'évaluer

Ateliers

- Réaliser un enchaînement des différentes figures gymniques illustrant les actions de tourner en avant, en arrière, se renverser latéralement, se renverser.

Consigne : toujours être très attentifs aux règles de sécurité

- Ateliers VOLER : 4 niveaux de difficulté. Validation par un camarade puis devant le professeur.
- Evaluation de l'atelier poutre illustrant l'action de s'équilibrer.

Passage devant la classe

Gymnaste : début et fin clairement identifiables, se présenter.

Observateur : être capable d'identifier si les critères de validation ont bien été respectés

Bilan :

Besoin :

Séance 7

Objectifs : Evaluation d'un enchaînement de figures gymniques
+ respect des règles de sécurité + Aider un camarade

Echauffement

Autonome par petit groupe : Course, MG, TF, Pas Chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé. Etirement. Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe) + L'évaluer

Ateliers

- Réaliser un enchaînement des différentes figures gymniques illustrant les actions de tourner en avant, en arrière, se renverser latéralement, se renverser.

Consigne : toujours être très attentifs aux règles de sécurité

- Ateliers VOLER : 4 niveaux de difficulté. Validation par un camarade puis devant le professeur.
- Evaluation de l'enchaînement de la roulade avant, roulade arrière et roue.

Passage devant la classe

Gymnaste : début et fin clairement identifiables, se présenter.

Observateur : être capable d'identifier si les critères de validation ont bien été respectés

Bilan :

Besoin :

Séance 8

Objectifs : Evaluation de l'ATR et du saut avec tremplin + respect des règles de sécurité
+ Aider un camarade

Echauffement

Autonome par petit groupe : Course, MG, TF, Pas Chassés, Cloche-pied, Saut vertical, saut groupé. Etirement. Renforcement Musculaire (Gainage et Pompe) + L'évaluer

Ateliers

- Ateliers VOLER : 4 niveaux de difficulté.
- Atelier SE RENVERSER : appui tendu renversé
Consigne : toujours être très attentifs aux règles de sécurité
- Evaluation du Saut avec tremplin et de l'ATR.

Passage devant la classe

Gymnaste : se présenter.

Observateur : être capable d'identifier si les critères de validation ont bien été respectés

Bilan :

Besoin :