

CP 3 GYMNASTIQUE AUX AGRÈS (SOL, PARALLÈLES, ASYMÉTRIQUES, FIXE, POUTRE)

NIVEAU 3

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - La terminologie descriptive des éléments gymniques (rotations avant/arrière/longitudinale, costale, appuis, suspensions, appui tendu/renversé/tendu-renversés...). - Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments (ouverture, fermeture, impulsion bras ou jambes, antéimpulsion, réimpulsion...). - Le code de référence utilisé. - Les routines d'échauffement. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Les composantes du code: combinaison, difficulté, exécution en relation à la composition d'un enchaînement. - L'identification des éléments relatifs aux familles gymniques. - Les règles de l'enchaînement gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité passive. - Les repères perceptifs (proprioceptifs, kinesthésiques, visuels) utilisés pour agir et/ou se mettre en sécurité (sécurité active). - Les repères perceptifs liés au placement et au contrôle d'un corps tonique et/ou aligné. - Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments. - La connaissance de son niveau de maîtrise. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de composition des séquences. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité pour la parade et initiation à l'aide pour des éléments simples. • Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé. 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les modalités de préservation de la colonne vertébrale (enrouler, amortir, verrouiller, gagner). - Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de son niveau (3 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès) pour pouvoir les enchaîner sans rupture. - Réinvestir les acquis moteurs dans la réalisation d'éléments nouveaux proches (créer des élan, amorti/impulsion, complexification ...). - Soutenir son effort dans les répétitions (éléments et séquences). - Gérer son effort par l'identification des temps forts et faibles de son enchaînement. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Organiser la composition des séquences pour permettre leur réalisation sans rupture (ordre, rythme, équilibre dynamique). - Transformer le début et la fin des actions de chaque élément pour optimiser les conditions de leur enchaînement. - Gérer position, posture et direction du regard pour présenter l'enchaînement avec un souci de correction. • Appréciation – Jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître la conformité des éléments par rapport à leur présentation (description écrite, schéma, vidéo). - Repérer les moments de rupture dans l'enchaînement. - Apprécier une prestation observée (appréciation objective) en utilisant les indicateurs de réalisation et de réussite. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, éléments gymniques simples). - Régler le matériel à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique. - Se placer pour parler sans gêner lors de la réalisation des éléments. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir les éléments gymniques en rapport à son niveau de maîtrise • Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - S'organiser pour juger efficacement les prestations (orientation de l'espace de prestation et de jugement). - Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès et/ou de réussite différée. - Accepter de prendre des risques (subjectifs) pour acquérir de nouveaux éléments. - Accepter de s'engager dans des tâches d'apprentissages éloignées de l'élément gymnique à acquérir. - Se concentrer et se préparer au passage devant un public. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les espaces de travail (aires de réception et d'évolution). - S'impliquer dans la parade. - Faire confiance à celui qui assure la parade. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Coopérer pour construire (planification). - Écouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. • Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.

CP 3 GYMNASTIQUE AUX AGRÈS (SOL, PARALLÈLES, ASYMÉTRIQUES, FIXE, POUTRE)

NIVEAU 4

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - La terminologie permettant la description des éléments gymniques et acrobatiques de niveaux différents (complexité, combinaison). - Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments et leur enchaînement. - La logique de construction des niveaux de difficulté des actions gymniques dans le code de référence (éléments gymniques, acrobatiques, série). - La différenciation des fautes (techniques, d'exécution) et l'importance de leur hiérarchisation. ● Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles techniques de la composition gymnique (niveau de difficulté en rapport à l'enchaînement des actions combinaison, complexité). - Le rythme et l'amplitude dans la réalisation. - L'espace gymnique (orientations, directions, niveaux). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité passive et active pour des éléments plus difficiles. - Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments. ● Composition : <ul style="list-style-type: none"> - L'adéquation entre le choix des éléments et ses propres ressources. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité active pour l'aide et la parade. - Le réinvestissement de la connaissance des points clés pour effectuer la parade dans des contextes de réalisation différents (éléments plus difficiles, enchaînements d'action...). ● Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Les critères de réussite appliqués à la réalisation d'autrui à des fins de corrections et de jugement. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de niveau plus complexe pour les enchaîner sans rupture. (6 éléments au moins choisis dans 4 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès). - Réaliser les actions gymniques en situation plus complexe (combinaison, enchaînement d'actions). - Réinvestir les acquis moteurs pour réaliser des éléments plus difficiles ou plus complexes. - Maintenir un effort répété et optimal lors de la réalisation de l'enchaînement. ● Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir l'ordre des éléments pour optimiser la réalisation de l'enchaînement (moments de respiration, gestion de l'effort, prise en compte de ses ressources). - Organiser l'espace de l'enchaînement pour valoriser des moments particuliers de sa prestation. - Appréciation – Jugement - Identifier le niveau de difficulté des éléments gymniques présentés. - Apprécier les fautes d'exécution des éléments gymniques présentés. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie. - Régler les agrès à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique. - Organiser l'espace du praticable ou l'aire d'évolution. - Se placer pour parler de manière efficace, lors de la réalisation des éléments comme de l'enchaînement. ● Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître la conformité des éléments choisis ainsi que celle de l'enchaînement, à partir de l'annonce de la séquence faite par l'élève gymnaste avant son passage (orale ou écrite). - Repérer dans sa prestation et celle des autres, les fautes liées aux critères de réussite et de réalisation pour effectuer des corrections. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Accepter de se mettre en « danger » pour aborder des éléments plus difficiles ou plus complexes. - Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et enchaînements. - Se responsabiliser dans différents rôles. - Évoluer avec concentration et aisance devant un public. ● Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir favorablement les remarques formulées pour faire évoluer sa prestation. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - S'impliquer dans l'aide et la parade. - Faire confiance à celui qui assure la parade et qui juge. ● Composition : <ul style="list-style-type: none"> - S'impliquer dans la composition de son enchaînement. ● Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Être attentif tout au long de la prestation de l'élève gymnaste jugé. - Contribuer à l'amélioration de la prestation d'autrui par ses remarques (composition, réalisation). - Proposer un jugement impartial.