

CP 3 GYMNASTIQUE AUX AGRES (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre)

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 parer 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. - Evoluer 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"> - Etre 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.