

Gymnastique

ÉVALUATION ÉCOLE

En police romaine les compétences exigibles dans le niveau de classe.

En italique les compétences en cours d'acquisition dans le niveau de classe.

Ecole

Nom de l'élève

Compétences à travailler en PS/MS

- | | |
|---|--|
| <p>- SOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler en avant..... <input type="checkbox"/> • Rouler en arrière sur plan incliné..... <input type="checkbox"/> • S'équilibrer sur un pied..... <input type="checkbox"/> <p>- BARRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir en appui..... <input type="checkbox"/> • <i>Rouler en avant autour des barres.....</i> <input type="checkbox"/> • <i>Rouler en arrière sous la barre.....</i> <input type="checkbox"/> • Se balancer..... <input type="checkbox"/> | <p>- SAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des sauts de lapin en contre haut..... <input type="checkbox"/> • Réaliser des sauts de lapin en contre bas..... <input type="checkbox"/> • Sauter en extension vers le haut pour monter ou pour descendre.... <input type="checkbox"/> <p>- POUTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sur poutre basse en marchant... <input type="checkbox"/> • Se déplacer sur la poutre basse en sautant... <input type="checkbox"/> • S'équilibrer sur un pied sur poutre basse..... <input type="checkbox"/> |
|---|--|

Compétences des programmes C1 :

Se repérer et se déplacer dans l'espace . Adapter ses déplacements à des contraintes variées

Compétences à travailler en cycle 2

- | | |
|--|--|
| <p>SOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler en avant et se relever pieds serrés..... <input type="checkbox"/> • Rouler en arrière <input type="checkbox"/> • Maintenir un gainage : allongé au sol, 1/2 tour corps tendu ... <input type="checkbox"/> • <i>Maintenir une chandelle </i><input type="checkbox"/> • Venir en appui sur ses mains (placement du dos à la verticale, jambes groupées) <input type="checkbox"/> <p>BARRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter pour venir en appui bras tendu <input type="checkbox"/> • De l'appui engager et dégager une jambe pour faire 1/2 tour.....<input type="checkbox"/> • Rouler en avant en contrôlant la descente des jambes..... <input type="checkbox"/> • Rouler en arrière en passant ses pieds sous la barres entre ses bras. <input type="checkbox"/> • <i>Réaliser une prise d'élan pour faire une sortie par repoussé arrière .</i> <input type="checkbox"/> • Se balancer..... <input type="checkbox"/> | <p>SAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre appel sur un trampoline (corps tonique et jambes tendues)<input type="checkbox"/> • Réaliser un saut de lapin en contre haut après 1 course d'élan. <input type="checkbox"/> • <i>Réaliser un saut de lapin en contre haut en élevant ses jambes vers l'horizontale </i><input type="checkbox"/> • Réaliser un saut en extension en contre bas mais en s'élevant. <input type="checkbox"/> <p>POUTRE haute (environ 1 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter sur la poutre sur côté en engageant une jambe pour s'asseoir à cheval sur la poutre <input type="checkbox"/> • <i>S'allonger sur le dos, jambes tendues à la verticale.....</i> <input type="checkbox"/> • Se déplacer sur la poutre en marchant..... <input type="checkbox"/> • Réaliser un saut extension sur la poutre..... <input type="checkbox"/> • Tourner sur la poutre (debout, accroupi)..... <input type="checkbox"/> • S'équilibrer sur un pied sur la poutre <input type="checkbox"/> • Réaliser 1 sortie par saut extension départ pieds joints .<input type="checkbox"/> |
|--|--|

Compétences des programmes C2 :

Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés

Compétences à travailler au Cycle 3 :

- | | |
|--|--|
| <p>SOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler en av, se relever pieds serrés sans poser les mains au sol <input type="checkbox"/> • Rouler en arrière et arriver sur ses pieds <input type="checkbox"/> • Venir se placer une jambe à l'ATR <input type="checkbox"/> • Maintenir une chandelle..... <input type="checkbox"/> • Réaliser : saut extension 1/2 tour, saut ciseaux, saut groupé <input type="checkbox"/> • <i>Faire la roue </i><input type="checkbox"/> <p>BARRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter pour venir en appui bras tendus <input type="checkbox"/> • Réaliser une prise d'élan et revenir en appui sur la barre . <input type="checkbox"/> • Rouler en avant en contrôlant la descente des jambes et en gardant les bras tendus <input type="checkbox"/> • <i>Monter par renversement arrière </i><input type="checkbox"/> • Réaliser une prise d'élan pour faire une sortie par repoussée arrière <input type="checkbox"/> • Se balancer de plus en plus haut <input type="checkbox"/> | <p>SAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appel sur un trampoline (corps tonique et jambes tendues <input type="checkbox"/> • Réaliser un saut de lune avec trampoline arrivée à plat dos sur une pile de tapis à environ 1 m <input type="checkbox"/> <p>POUTRE haute (environ 1 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter sur le côté en engageant une jambe pour s'asseoir à cheval <input type="checkbox"/> • S'allonger sur le dos et monter les jambes tendues à la verticale.... <input type="checkbox"/> • Se déplacer sur la poutre en marchant sur pointes de pieds <input type="checkbox"/> • Réaliser des sauts : en extension, saut ciseaux jambes fléchies.. <input type="checkbox"/> • Tourner sur la poutre (debout, accroupi) <input type="checkbox"/> • S'équilibrer sur un pied sur la poutre <input type="checkbox"/> <p>POUTRE basse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en marche arrière..... <input type="checkbox"/> • Se déplacer en faisant des battements de jambe..... <input type="checkbox"/> • Sur le dos, aller poser ses pieds derrière sa tête <input type="checkbox"/> • <i>Réaliser une roulade avant et/ou une roulade arrière </i><input type="checkbox"/> • <i>Réaliser une sortie roue (poutre basse).....</i> <input type="checkbox"/> |
|--|--|

Compétences des programmes C3 :

Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins