

Gymnastique OUTIL ÉCOLE



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"/> - Rouler en avant autour des barres..... <input checked="" type="checkbox"/> - Rouler en arrière sous la barre..... <input checked="" 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"/> - Maintenir une chandelle <input checked="" 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"/> - Réaliser une prise d'élan pour faire une sortie par repoussé arrière <input checked="" type="checkbox"/> - Se balancer..... <input type="checkbox"/> | <p>SAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre appel sur 1 trampolène (corps tonique et jambes tendues) <input type="checkbox"/> - Réaliser un saut de lapin en contre haut après une course d'élan.. <input type="checkbox"/> - Réaliser un saut de lapin en contre haut en élevant ses jambes vers l'horizontale <input checked="" 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 par côté en engageant une jambe pour s'asseoir à cheval sur la poutre <input type="checkbox"/> - S'allonger sur le dos, jambes tendues à la verticale..... <input checked="" 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 :

SAUT

- Appel sur un trampolène (corps tonique et jambes tendues
- Réaliser un saut de lune avec trampolène arrivée à plat dos sur une pile de tapis à environ 1 m

SOL

- Rouler en av, se relever pieds serrés sans poser les mains au sol
- Rouler en arrière et arriver sur ses pieds
- Venir se placer une jambe à l'ATR
- Maintenir une chandelle.....
- Réaliser : saut extension 1/2 tour, saut ciseaux, saut groupé
- Faire la roue

BARRES

- Sauter pour venir en appui bras tendus
- Réaliser une prise d'élan et revenir en appui sur la barre .
- Rouler en avant en contrôlant la descente des jambes et en gardant les bras tendus
- Monter par renversement arrière
- Réaliser une prise d'élan pour faire une sortie par repoussée arrière
- Se balancer de plus en plus haut

POUTRE haute (environ 1 m)

- Monter sur le côté en engageant une jambe pour s'asseoir à cheval.
- S'allonger sur le dos et monter les jambes tendues à la verticale.....
- Se déplacer sur la poutre en marchant sur pointes de pieds
- Réaliser des sauts : en extension, saut ciseaux jambes fléchies.....
- Tourner sur la poutre (debout, accroupi)
- S'équilibrer sur un pied sur la poutre

POUTRE basse

- Se déplacer en marche arrière.....
- Se déplacer en faisant des battements de jambe.....
- Sur le dos, aller poser ses pieds derrière sa tête
- Réaliser une roulade avant et/ou une roulade arrière
- Réaliser une sortie roue (poutre basse).....

Compétences des programmes C3 :

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

Gym PS /MS Unité d'apprentissage

Situation de déclenchement
Entrer dans l'activité

Situation de référence
Évaluation diagnostique

Capacités à atteindre

Situations d'apprentissage

Évaluation finale
Sommativ ou normative

JEUX SIMPLES QUE LES ENFANTS SAVENT DÉJÀ FAIRE ET RÉUSSIR ; POUR S'ÉCHAUFFER.

Mise en route « cardio »

- Se déplacer en courant, au signal :
- Faire la statue (varier les positions des statues)
 - Obéir à une consigne : s'asseoir, se mettre à genoux, aller sur un tapis rouge...

Se déplacer comme la grenouille, comme le lapin, comme l'araignée, comme le serpent, comme un géant, comme un nain...

Se déplacer en tournant : debout, assis, couché...

Echauffement articulaire (de haut en bas) :

Tête : dire oui, dire non, faire des cercles avec sa tête...

Epaules : faire le moulin avec ses bras

- Dos :
- à 4 pattes, faire le chat : dos rond, dos creux, s'étirer...
 - culbuto

Le tour du monde des petits :

4 pays :

- Sol
- Saut
- Barres
- Poutre

SOL

- Rouler en avant →
 - Sur un plan incliné, Par-dessus un obstacle
 - En contre bas, puis en contre haut
- Rouler en arrière →
 - Sur un plan incliné, Entre des cordes ou sous une barre
 - En contre bas, puis en contre haut
- Sauter →
 - Sauter dans des cerceaux, Rebondir sur le trampoline
 - Sauter en contre bas, puis en contre haut, Rouler longitudinalement

SAUT

- Prendre appui alternativement sur les mains et les pieds pour se déplacer →
 - Sauts de lapin à niveau, en contre haut, en contre bas
 - Pour franchir un obstacle
- Sauter →
 - Sauter en extension (vers le haut) ; pour aller toucher, pour franchir
 - Réaliser un enchaînement course en saut en extension

BARRES OU CORDES

- Sauter et venir à l'appui, rouler en avant →
 - Se mettre en appui sur le bord d'une table, d'un plinth, entre des barres parallèles, sur une barre fixe...
 - A partir de l'appui se pencher en avant pour rouler
- Se balancer →
 - Se suspendre, se déplacer en suspension
 - Se balancer sur une corde, en suspension à la barre, entre les barres parallèles

POUTRE OU BANCS

- Se déplacer sur des espaces restreints →
 - Traverser la poutre, sur un banc, sur des espace plus ou moins larges et plus ou moins hauts... en marchant, en courant, à 4 pattes, en avant ou en arrière
 - Traverser en évitant des obstacles,
- Maintenir un équilibre →
 - Reproduire une posture d'une image ou d'un autre enfant avec ou sans contrainte (sur un pied, assis, à genoux...)
- Tourner →
 - Faire des demi-tours sur la poutre sur un banc, accroupi, debout...

Le tour du monde

« Découverte »

4 pays :

- Sol
- Saut
- Barres
- Poutres

SITUATION DE REFERENCE (évaluation diagnostique) P5/M5



ROULER

Après la phase de découverte pendant laquelle on laisse les enfants tester librement, mettre en place un ou plusieurs parcours de motricité autour de verbes d'action qui devraient induire des « comportements » particuliers . Noter les différentes « réponses » proposées.

Possibilité de refaire ce même parcours en fin de cycle pour voir si les réponses apportées par les enfants sont identiques ou ont évolué. Il est possible de faire un petit parcours (en étoile, en boucle, par zone...) par verbe d'action ou de combiner différentes actions sur un même parcours...

S'ÉQUILIBRER



Différentes façons de mettre en œuvre : en « ateliers » pour structurer : à partir d'une compétence

SE BALANCER



Différentes façons de mettre en œuvre : en « grands parcours » pour réinvestir. Plusieurs compétences sont traitées.



SAUTER



Différentes façons de mettre en œuvre : en « étoile » pour découvrir : à partir d'une compétence en verbe d'action

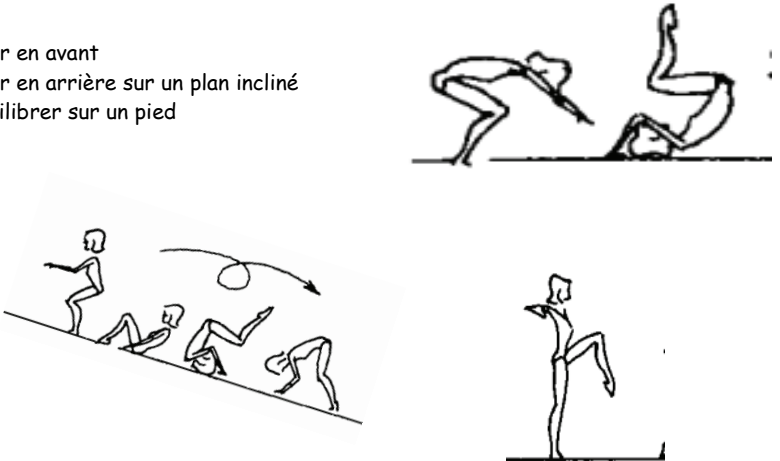


RAMPER

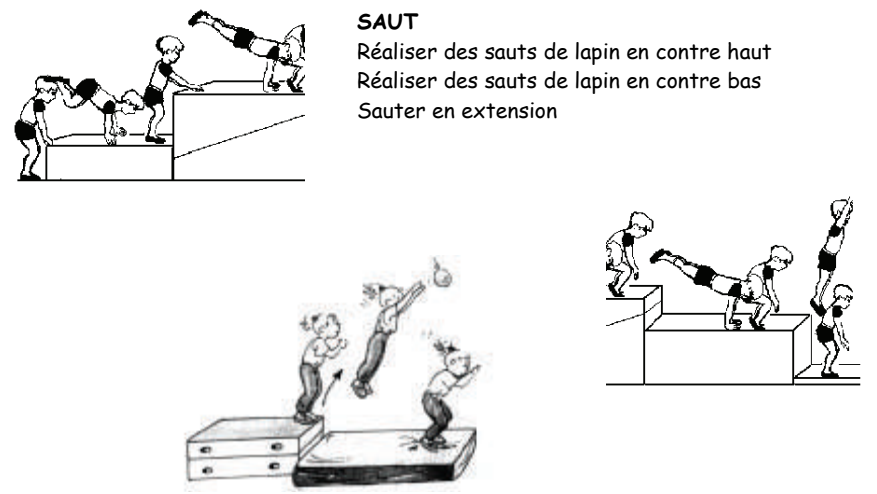
SE RENVERSER

Auto-évaluation Gym PS/MS Je colorie ce que je sais faire

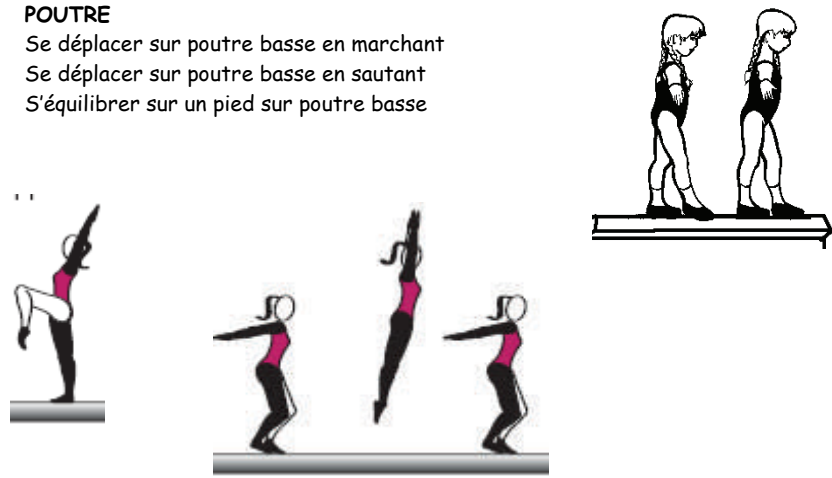
SOL
 Rouler en avant
 Rouler en arrière sur un plan incliné
 S'équilibrer sur un pied



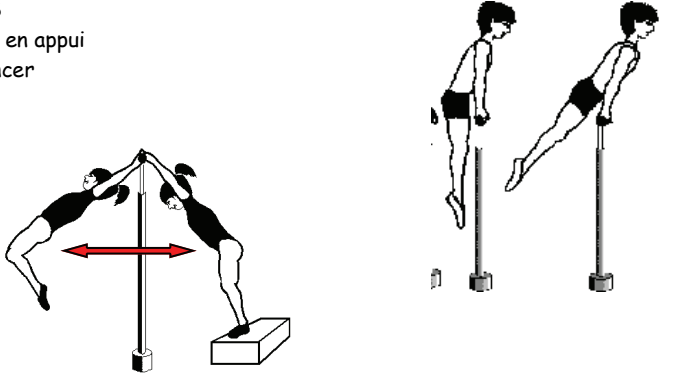
SAUT
 Réaliser des sauts de lapin en contre haut
 Réaliser des sauts de lapin en contre bas
 Sauter en extension



POUTRE
 Se déplacer sur poutre basse en marchant
 Se déplacer sur poutre basse en sautant
 S'équilibrer sur un pied sur poutre basse



BARRES
 Se tenir en appui
 Se balancer



Gym Cycle 2 Unité d'apprentissage

Situation de déclenchement
 Entrer dans l'activité

Situation de référence
 Évaluation diagnostique

Capacités à atteindre

Situations d'apprentissage

Évaluation finale
 Sommative ou normative

JEUX SIMPLES QUE LES ENFANTS SAVENT DÉJÀ FAIRE ET RÉUSSIR ; POUR S'ÉCHAUFFER.

Mise en route « cardio »
 Se déplacer en courant, au signal :

- Faire la statue (varier les positions des statues)
- Obéir à une consigne : s'asseoir, se mettre à genoux, aller sur un tapis rouge...

Se déplacer comme la grenouille, comme le lapin, comme l'araignée, comme le serpent, comme un géant, comme un nain...

Se déplacer en tournant : debout, assis, couché (rechercher l'efficacité dans la rotation, la tonicité du corps)...

Faire chercher aux enfants différents sauts : saut extension, avec 1/2 tour, saut groupé, saut ciseaux... ; voir quels sont ceux que l'ont peut enchaîner (par exemple, jeu du chez d'orchestre, un propose un saut les autres reproduisent)

Echauffement articulaire (de haut en bas) :
 Tête : dire oui, dire non, faire des cercles avec sa tête...

Epaules : faire le moulin avec ses bras

Dos :

- à 4 pattes, faire le chat : dos rond, dos creux, s'étirer...
- Culbuto

Renforcement :
 Jeux de tonicité :

- La brouette (attention à la tenue du dos)
- Allongé sur le dos, demander aux enfants de d'être comme des planches et tenter de les relever en ne les tenant que par les épaules, sans que le corps ne se « casse »

Situation de référence cycle 2
 « Découverte »
 4 pays :

- Sol
- Saut
- Barres
- Poutre

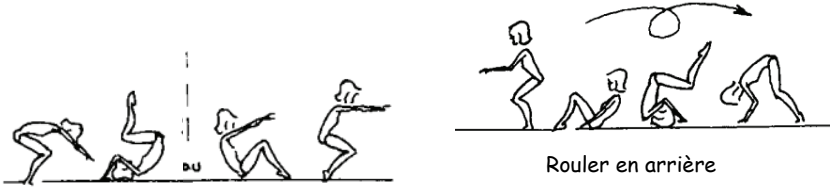
| SOL | |
|---|---|
| Rouler en avant | <ul style="list-style-type: none"> Sur un plan incliné, Par-dessus un obstacle En contre bas, puis en contre haut |
| Rouler en arrière | <ul style="list-style-type: none"> Sur un plan incliné, Entre des cordes ou sous une barre En contre bas, puis en contre haut |
| Sauter | <ul style="list-style-type: none"> Sauter dans des cerceaux, Rebondir sur le trampoline Sauter en contre bas, puis en contre haut, Rouler longitudinalement |
| Venir en appui | <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des sauts de lapin par-dessus des obstacles pour élever le bassin Venir en appui manuel en plaçant son dos à la verticale |
| SAUT | |
| Prendre appui alternativement sur les mains et les pieds pour se déplacer | <ul style="list-style-type: none"> Sauts de lapin à niveau, en contre haut, en contre bas Pour franchir un obstacle Saut de lapin en élevant ses jambes vers l'horizontale |
| Sauter | <ul style="list-style-type: none"> Sauter en extension (vers le haut) ; pour aller toucher, pour franchir Réaliser un enchaînement course en saut en extension |
| BARRES OU CORDES | |
| Sauter et venir à l'appui, rouler en avant | <ul style="list-style-type: none"> Se mettre en appui sur le bord d'une table, d'un plinth, entre des barres parallèles, sur une barre fixe... A partir de l'appui se pencher en avant pour rouler De la suspension, rouler sous la barre entre ses bras |
| Se balancer | <ul style="list-style-type: none"> Se suspendre, se déplacer en suspension Se balancer sur une corde, en suspension à la barre, entre les barres parallèles Se balancer en suspension avec de l'élan et sans élan |
| POUTRE OU BANCs | |
| Se déplacer sur des espaces restreints | <ul style="list-style-type: none"> Traverser la poutre, sur un banc, sur des espace plus ou moins larges et plus ou moins hauts... en marchant, en courant, à 4 pattes, en avant ou en arrière Traverser en évitant des obstacles, |
| Maintenir un équilibre | <ul style="list-style-type: none"> Reproduire une posture d'une image ou d'un autre enfant avec ou sans contrainte (sur un pied, assis, à genoux...) S'allonger sur la poutre sur le ventre, sur le dos... |
| Tourner | <ul style="list-style-type: none"> Faire des demi-tours sur la poutre sur un banc, accroupi, debout... |

Le tour du monde
 Évaluation Cycle 2
 « Évolution »
 4 pays :

- Sol
- Saut
- Barres
- Poutres

Auto-évaluation Gym Cycle 2 Je colorie ce que je sais faire

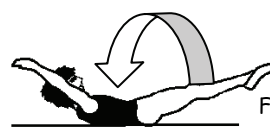
SOL



Rouler en avant et se relever pieds serrés

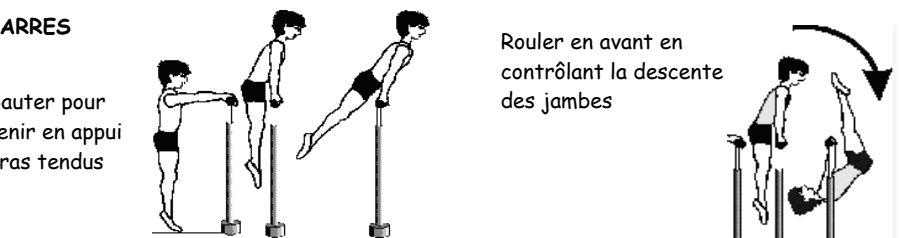
Rouler en arrière

Venir en appui sur ses mains, placer son dos à la verticale jambes groupées



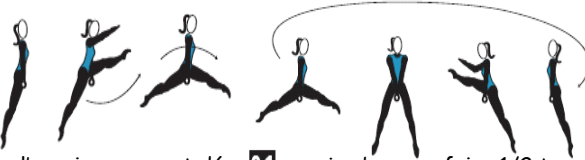
Faire 1/2 tour allongé au sol corps tendu

BARRES

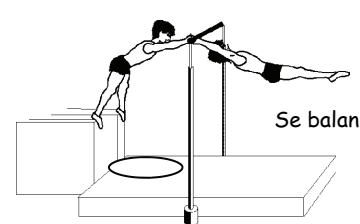


Sauter pour venir en appui bras tendus

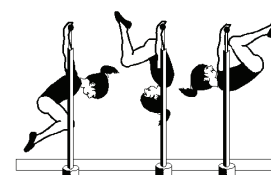
Rouler en avant en contrôlant la descente des jambes



De l'appui engager et dégager une jambe pour faire 1/2 tour

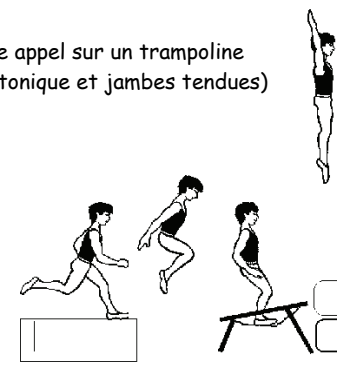


Se balancer

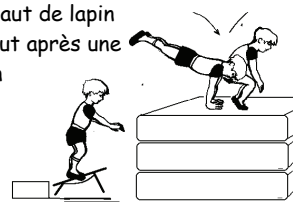


Rouler en arrière en passant ses pieds sous la barres entre ses bras

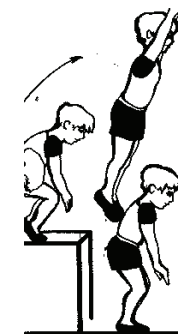
SAUT



Prendre appel sur un trampoline (corps tonique et jambes tendues)

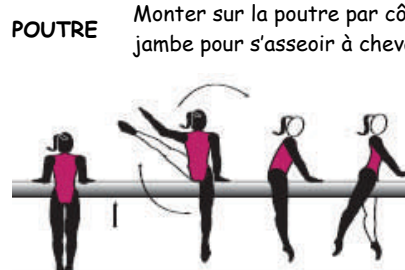


Réaliser un saut de lapin en contre haut après une course d'élan




Sauter en extension en contre bas en s'élevant

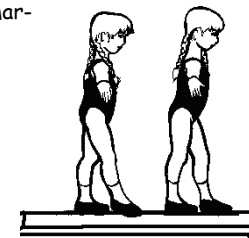
POUTRE



Monter sur la poutre par côté en engageant une jambe pour s'asseoir à cheval sur la poutre

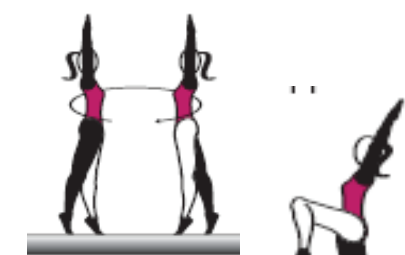


Réaliser un saut extension sur la poutre

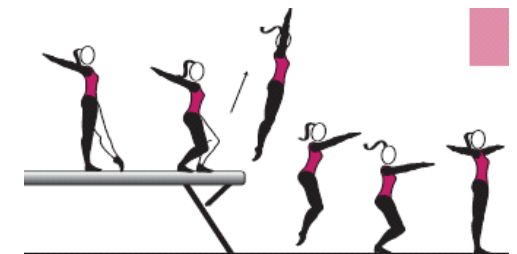


Se déplacer sur la poutre en marchant

Tourner sur la poutre



S'équilibrer sur un pied sur la poutre



Réaliser une sortie par saut extension départ pieds joints

Gym Cycle 3 Unité d'apprentissage



JEUX SIMPLES QUE LES ENFANTS SAVENT DÉJÀ FAIRE ET RÉUSSIR ; POUR S'ÉCHAUFFER.

Mise en route « cardio »
 Se déplacer en courant, au signal :

- Faire la statue (varier les positions des statues)
- Obéir à une consigne : s'asseoir, se mettre à genoux, aller sur un tapis rouge...

Se déplacer comme la grenouille, comme le lapin, comme l'araignée, comme le serpent, comme un géant, comme un nain...

Se déplacer en tournant : debout, assis, couché (rechercher l'efficacité dans la rotation, la tonicité du corps)...

Faire chercher aux enfants différents sauts : saut extension, avec 1/2 tour, saut groupé, saut ciseaux... ; voir quels sont ceux que l'ont peut enchaîner (par exemple, jeu du chez d'orchestre, un propose un saut les autres reproduisent)

Echauffement articulaire (de haut en bas) :
 Tête : dire oui, dire non, faire des cercles avec sa tête...

Épaules : faire le moulin avec ses bras

Dos :

- à 4 pattes, faire le chat : dos rond, dos creux, s'étirer...
- Culbuto

Renforcement :
 Jeux de tonicité :

- La brouette (attention à la tenue du dos)
- Allongé sur le dos, demander aux enfants de d'être comme des planches et tenter de les relever en ne les tenant que par les épaules, sans que le corps ne se « casse »

Situation de référence Cycle 3

« **Évolution** »

4 pays :

- Sol
- Saut
- Barres
- Poutre

| SOL | |
|--|---|
| Rouler en avant | <ul style="list-style-type: none"> Sur un plan incliné, Par-dessus un obstacle En contre bas, puis en contre haut En contre haut avec trampoline vers le salto avant |
| Rouler en arrière | <ul style="list-style-type: none"> Sur un plan incliné, en variant l'arrivée (jambes serrées, jambes écartées...) En contre bas, puis en contre haut |
| Sauter | <ul style="list-style-type: none"> Rebondir sur le trampoline Enchaîner différents types de sauts Sauter en contre bas, puis en contre haut, Rouler longitudinalement |
| Venir en appui | <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des sauts de lapin par-dessus des obstacles pour élever le bassin Venir en appui manuel en plaçant son dos à la verticale Venir progressivement se placer en appui renversé : vers l'ATR et la roue |
| SAUT | |
| Franchir par renversement | <ul style="list-style-type: none"> Sauts de lapin en franchissant des obstacles pour chercher une élévation des jambes Chercher une impulsion « efficace » sur trampoline Après impulsion sur trampoline chercher à se renverser pour arriver en ATR sur une pile de tapis |
| BARRES OU CORDES | |
| Sauter et venir à l'appui, rouler en avant | <ul style="list-style-type: none"> Se mettre en appui sur divers « supports », se déplacer à l'appui Prendre un élan pour décoller son bassin de la barre et y revenir Rouler en avant, en arrière, se suspendre par les pieds... Départ au sol, s'enrouler en arrière autour de la barre pour monter à l'appui |
| Se balancer | <ul style="list-style-type: none"> Se balancer sous la barre en prenant de l'élan au départ, puis de l'arrêt Se balancer sur une corde, en suspension à la barre, entre les barres parallèles |
| POUTRE OU BANC | |
| Se déplacer sur des espaces restreints | <ul style="list-style-type: none"> Traverser la poutre, sur un banc, sur des espace plus ou moins larges et plus ou moins hauts... en marchant, en courant, en sautant, à 4 pattes, en avant ou en arrière Traverser en évitant des obstacles : enjambrer, sauter par-dessus... |
| Maintenir un équilibre | <ul style="list-style-type: none"> Reproduire une posture d'une image ou d'un autre enfant avec ou sans contrainte (sur un pied, assis, à genoux...) |
| Tourner | <ul style="list-style-type: none"> Faire des demi-tours sur la poutre sur un banc, accroupi, debout... |
| Se renverser, rouler (sur poutre basse) | <ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur la poutre, sur le dos, sur le ventre Sur le dos lever les jambes à la verticale, poser les pieds derrière la tête Rouler en avant, en arrière... Pour ceux qui maîtrisent la roue au sol, la faire en sortie de poutre |

Le tour du monde

Évaluation Cycle 3

« **Consolidation** »

4 pays :

- Sol
- Saut
- Barres
- Poutres

Auto-évaluation Gym cycle 3 Je colorie ce que je sais faire

SOL

Rouler en arrière et arriver sur ses pieds

Maintenir la chandelle

Rouler en avant et se relever pieds serrés et sans les mains

Monter une jambe à l'ATR

Réaliser différents sauts

BARRES

Sauter pour venir en appui bras tendus

Rouler en avant en contrôlant la descente des jambes et en gardant les bras tendus

Réaliser une prise d'élan et revenir en appui sur la barre

Réaliser une prise d'élan pour faire une sortie par repoussé arrière

Se balancer de plus en plus haut et essayer de revenir jambes tendues sur le bloc de départ

SAUT

Prendre appel sur un trampoline (corps tonique et jambes tendues)

Réaliser un saut de lune avec trampoline arrivée à plat dos sur une pile de tapis à environ 1 m

POUTRE HAUTE, 1 m

Monter sur la poutre par côté en engageant une jambe pour s'asseoir à cheval sur la poutre

Se déplacer sur la poutre en marchant sur pointe de pied

Réaliser un saut extension sur la poutre

S'aligner sur la poutre et monter les jambes à la verticale

S'équilibrer sur un pied

Réaliser une sortie par saut extension départ pieds joints

Tou

POUTRE BASSE

Se déplacer sur la poutre en marche arrière

Sur le dos aller poser ses pieds derrière sa tête

Se déplacer en faisant des battements de jambe