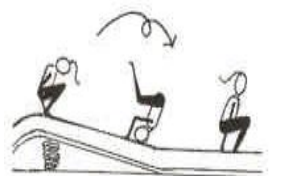
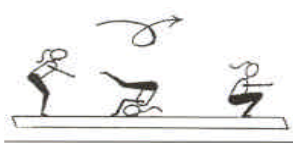



| Modules d'enseignement : | Famille d'APS | APS support | Niveau | Effectif | Séance N° | Matériel |
|--|---|--------------------|---------------------|----------|-----------|-----------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | A.P d'expression | Gymnastique au sol | 3 ^{eme} AC | 7 | 1 | Tapis sarneiges |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif. | | | | | |
| Compétences visées | -Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives. | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous forme d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C. | | | | | |
| Objectif de la séance | Détecer les prés requis des élèves et leur niveau d'habileté dans l'activité gymnastique sol (test diagnostique). | | | | | |

| Étape | Durée | Contenu |
|---------------|-----------|---|
| Prépara toire | 10' à 15' | <ul style="list-style-type: none"> -Contrôle des tenues et de l'absence. -Présentation de l'objectif de la séance. - Les élèves tracent les fiches d'observations <p>Echauffement général. Echauffement spécifique.</p> |
| Fondamentale | 35' à 40' | <p>Situation : But : produire des éléments gymniques et les enchaîner tout en respectant ses propres capacités physiques afin de produire un mini enchaînement.</p> <p>Conditions de réalisations : Répartir la classe en 3 groupes de 2 ou 3 élèves, Préparer le plateau de telle sorte qu'il soit plus sécurisant lors du passage des élèves. Les élèves passent suivant l'ordre de la liste. Un autre atelier à côté du praticable afin de préparer l'enchaînement avant de le présenter. Les autres élèves restants doivent remplir les fiches d'observation élève/élève. 1 groupe s'échauffe, l'autre passe et le 3^{ème} observe.</p> <p>consignes :- Respecter l'ordre de passage pour ne pas déranger les autres. -chaque élève donne les noms des éléments gymniques exécuté. -Ne pas aller au delà de ses propres capacités -Bien préparer son enchaînement avant de le présenter</p> |
| Finale | 5' | <p>Le retour au calme : relâchement et étirements. Discussion sur le bilan de la séance. Récupération du matériel.</p> |

| Modules d'enseignement : | | Famille d'APS | APS support | Niveau | Effectif | Séance N° | Matériel |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|----------|-----------|-----------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | | A.P d'expression | Gymnastique au sol | 3 ^{ème} AC | 7 | 2 | Tapis sarneiges |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situation en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif. | | | | | | |
| Compétences visées | -Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives. | | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous form d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C. | | | | | | |
| Objectif de la séance | L'élève s/c de réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficulté B (roulement avant et arrière jambes écartés, ATR) | | | | | | |

| Étape | Durée | Contenu | |
|--------------|-----------|--|--|
| Préparation | 10' à 15' | <p>-Contrôle des tenues et de l'absence. -Présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général. Echauffement spécifique : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension, demi tour (préparation spécifique des éléments de liaison)</p> | |
| Fondamentale | 35' à 40' | <p>But : Réaliser une roulade avant et arrière simple et chandelle.. Atelier 1 : Roulade avant simple sur le plan incliné. Départ : debout jambes fléchies/ accroupie. Arrivée : sur les deux pieds joints Ballon entre les pieds. Ballons entre le tronc et les cuisses. Critères de réalisation : Mettre le ballon au niveau du ventre et le garder jusqu'à la fin de l'élément. Consigne : « Attrape les jambes, talons près des fesses » Critères de réussite : Arriver debout pieds joints. Variation : réaliser une roulade avant simple sur le plan horizontal.</p> <hr/> <p>Atelier 2 : Roulade arrière simple sur le plan incliné. Départ : position accroupie. Arrivée : sur les deux pieds joints</p> |    <p>Conditions de réalisations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les élèves se repartie en 2 groupes.(1 filles et 2 garçons). et chaque groupe occupe un atelier. -3 ateliers (le premier pour la roulade avant, |

Critères de réalisation : Utiliser la plinthe pour construire le plan incliné, avec un tapi de chute et un tapi sarneige.

Consigne : «Roule en boule, le menton sur la poitrine »

Critères de réussite : Revenir à la position de départ qui favorise l'enchaînement d'un autre élément.

Variation : réaliser une roulade arrière simple sur le plan horizontal.

Atelier 3 : Chandelle équilibrée.

Départ: assis, faire monter le tronc inférieur en utilisant les bras comme des appuis.

Critères de réalisation : Coudes au sol, les mains sont placées au niveau des lombaires.

Consigne : Fixer le regard sur les points des pieds.

Aider par les élèves.

Critères de réussite : Corps aligné, maintenir l'attitude 10 seconds.

Variation : Réaliser la chandelle équilibrée sans l'aider par les élèves.

Situation de référence : réaliser un mini enchaînement à partir des éléments appris.

Le retour au calme : relâchement et étirements.

Discussion sur le bilan de la séance.

Récupération du matériel.



le deuxième pour la roulade arrière et le troisième pour la chandelle équilibrée

NB : temps dans chaque atelier 8 min et on change.

Finale

5'

| <i>Modules d'enseignement :</i> | <i>Famille d'APS</i> | <i>APS support</i> | <i>Niveau</i> | <i>Effectif</i> | <i>Séance N°</i> | <i>Matériel</i> |
|---|--|---------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|------------------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | <i>A.P d'expression</i> | <i>Gymnastique au sol</i> | <i>3^{eme} AC</i> | <i>7</i> | <i>3</i> | <i>Tapis sarneiges</i> |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situation en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.</i> | | | | | |
| Compétences visées | <i>-Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives.</i> | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous form d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C.</i> | | | | | |
| Objectif de la séance | <i>L'élève s/c de réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficulté A (roulement avant et arrière simple, chandelle équilibrée).</i> | | | | | |

| <i>Étape</i> | <i>Durée</i> | <i>Contenu</i> |
|--------------------|------------------|---|
| Préparation | 10' à 15' | <ul style="list-style-type: none"> -Contrôle des tenues et de l'absence. -Présentation de l'objectif de la séance. <p>Echauffement général.</p> <p>Echauffement spécifique : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension, demi tour (préparation spécifique des éléments de liaison)</p> |

But : Réalisation de roulade avant et arrière jambes écartées, et essayer de faire un ATR

Atelier 1 : Roulement avant les jambes écartées sur le plan incliné.

Critères de réalisation : Pousser des deux jambes.

Jambes serrés et tendus.

Pousser sur les mains.

Consigne : Garder les jambes tendues, serrés.

pousser des mains pour se relever.

Critères de réussite : Se relever en position debout jambes écartées et tendus.

Tourner dans l'axe.

Variation : Réaliser la roulade avant jambe écartée sur le plan horizontal.

Atelier 2 : Roulement arrière les jambes écartées tendus sur le plan incliné.

Critères de réalisation : Départ debout.

Dos courbé.

Ouverture précoce des jambes tendues.

Consigne : Pousser des bras.

Maintenir les jambes tendus jusqu'à la réception.

Critères de réussite : Se relever en position debout jambes Ecartées et tendus.

Maintenir les jambes tendues lors du roulement.

Variation : réaliser la roulade arrière jambe écartée sur le plan horizontal.

Atelier 3 : ATR (renversement simple).

Critères de réalisation : Pose des mains au sol.

Regarder le sol entre les mains.

Grandissement des épaules en poussant avec les mains.

Tendre les pointes des pieds.

Consigne : Se concentrer sur le gainage du corps.

sentir l'alignement.

Critères de réussite : Le dos droit.

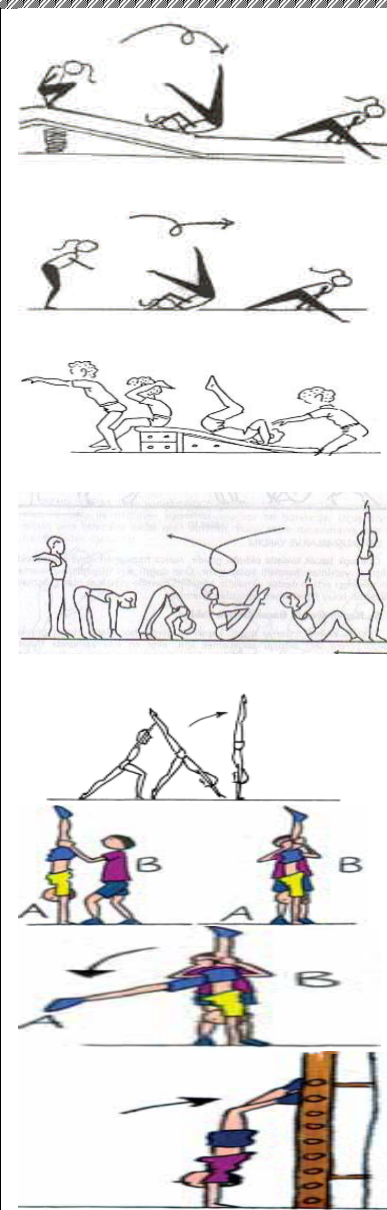
Alignement du corps à la verticale (main, épaule, tête, dos, fesse jambe sont alignés).

Maintenir l'ATR pendant 3 s.

Variation : ATR au mur.

NB : temps dans chaque atelier 8 min et on change.

Situation de référence : réaliser un mini enchaînement à partir des éléments appris



Conditions de réalisations :

- Les élèves se repartie en 3 groupes. GR filles et GR garçons et chaque groupe occupe un atelier

-3 ateliers (le premier pour la roulade avant, le deuxième pour la roulade arrière et le troisième pour l'ATR.

Le retour au calme : relâchement et étirements.

Discussion sur le bilan de la séance.

Récupération du matériel.

| <i>Modules d'enseignement :</i> | <i>Famille d'APS</i> | <i>APS support</i> | <i>Niveau</i> | <i>Effectif</i> | <i>Séance N°</i> | <i>Matériel</i> |
|---|--|---------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|------------------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | <i>A.P d'expression</i> | <i>Gymnastique au sol</i> | <i>3^{eme} AC</i> | <i>7</i> | <i>4</i> | <i>Tapis sarneiges</i> |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.</i> | | | | | |
| Compétences visées | <i>-Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives.</i> | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous form d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C.</i> | | | | | |
| Objectif de la séance | <i>L'élève s/c de réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficulté B (la roue, AFR, planche faciale)</i> | | | | | |

| Étape | Durée | Contenu |
|--------------------|------------------|---|
| Préparation | 10' à 15' | <ul style="list-style-type: none"> -Contrôle des tenues et de l'absence. -Présentation de l'objectif de la séance. <p>Echauffement général.</p> <p>Echauffement spécifique : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension, demi tour (préparation spécifique des éléments de liaison)</p> |

But : Réaliser trois éléments gymniques de difficulté B (la roue renversement latéral, AFR , planche faciale)

Atelier 1 : La roue renversement latéral.

Critères de réalisation : Tendre les bras plier la jambe de devant.

Poser la main du côté de la jambe avant fléchie et pousser sur cette jambe.

Poser l'autre main et décoller la première en allant poser la jambe du côté de la main posée en premier.

Décoller la dernière main et poser la jambe encore en l'air.

Consigne : Les bras et les jambes tendus.

Le corps aligné pendant le roulement.

Critères de réussite : Dos droit.

Les deux jambes ont un temps de suspension

Les pointes de pieds sont tendues

Les deux jambes passent par la verticale

Variation : Roue en appui surélevé pour passer un obstacle au sol.

Roue au dessus d'un banc.

Roue face à un tapis au mur.

Rondade.

Atelier2 : essaye d'effectuer l'AFR

Critères de réalisations : Poser la main du côté de la jambe avant fléchie et pousser sur cette jambe

Poser l'autre main et décoller la première en allant

poser la jambe du côté

Former un triangle tête/mains stable..

Alignement du tronc, les jambes suivent

Consigne : Fixer les mains près de la tête (former le triangle).

Maintenir le gainage du ceps

Atelier 3 : La planche faciale

Critères de réalisation : La station debout.

Se placer en planche avant, jambe libre à l'horizontale.

Marquer et tenir la position.

Consigne : Sentir l'alignement.

S'équilibrer par les mains et la jambe horizontale.

Critères de réussite : Maintien équilibré de la position.

Jambes tendues.

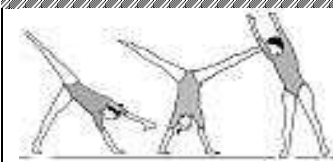
NB : temps dans chaque atelier 8 min et on change.

Evaluation formative: chaque élève relie ses éléments gymnique dans un mini enchainement de 3A 4B

Le retour au calme : relâchement et étirements.

Discussion sur le bilan de la séance.

Récupération du matériel.



Conditions de réalisations :

- Les élèves se repartie en 3 groupes. et chaque groupe occupe un atelier

-3 ateliers (le premier pour la roue, le deuxième pour l'AFR et le troisième pour la planche faciale.)

| <i>Modules d'enseignement :</i> | <i>Famille d'APS</i> | <i>APS support</i> | <i>Niveau</i> | <i>Effectif</i> | <i>Séance N°</i> | <i>Matériel</i> |
|---|---|---------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|------------------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | <i>A.P d'expression</i> | <i>Gymnastique au sol</i> | <i>3^{eme} AC</i> | <i>7</i> | <i>5</i> | <i>Tapis sarneiges</i> |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situation en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.</i> | | | | | |
| Compétences visées | <i>-Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives.</i> | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous forme d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C.</i> | | | | | |
| Objectif de la séance | <i>- L'élève SC de réaliser et aider ses camarades à réaliser un élément gymnique de difficulté C. -L'élève SC de d'enchaîner et relier les éléments gymnique choisis dans un mini enchaînement de 2A 4B 1C</i> | | | | | |

| <i>Étape</i> | <i>Durée</i> | <i>Contenu</i> |
|--------------------|------------------|---|
| Préparation | 10' à 15' | <ul style="list-style-type: none"> <i>-Contrôle des tenues et de l'absence.</i> <i>-Présentation de l'objectif de la séance.</i> <i>Echauffement général.</i> <i>Echauffement spécifique : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension, demi tour (préparation spécifique des éléments de liaison)</i> |

But : Réaliser 2 éléments gymniques de difficulté C (roulade avant sauté et arrière jambe tendue serrées)

Atelier 1 : essaye d'exécute tout les éléments déjà enseigné .

Atelier2 : essaye d'exécuter une roulade avant sautée

Critères de réalisations : Poser la main du côté de la jambe avant fléchie et pousser sur cette jambe

Poser l'autre main et décoller la première en allant

poser la jambe du côté

Former un triangle tête/mains stable..

Alignement du tronc, les jambes suivent

Consigne : Fixer les mains près de la tête (former le triangle).

Maintenir le gainage du ceps

Atelier 3 : réaliser une roulade arrière jambes tendu serrées correctement

Critère de réussite :

- Se relever en position debout jambes tendus et serrés .
- Tourner dans l'axe .

Critères de réalisations :

- Du départ : Jambes tendus et mains au sol .
- Rouler et reposer jambes tendus .
- Se repousser et corriger la position finale .

Consigne :

- Garder les jambes tendus , serrés.
- Pousser des mains pour se relever .

NB : temps dans chaque atelier 8 min et on change

situation de référence: chaque élève relie ses éléments gymnique dans un mini enchainement de 3A 4B 1C



Conditions de réalisations :

- Les élèves se repartie en 3 groupes. et chaque groupe occupe un atelier

-3 ateliers :le premier pour les éléments déjà enseigné .

Le deuxième pour essayer d'exécuter une roulade avant sautée .

Le troisième pour réaliser une roulade arrière jambes tendu serrées correctement

Le retour au calme : relâchement et étirements.

Discussion sur le bilan de la séance.

Récupération du matériel.

| <i>Modules d'enseignement :</i> | <i>Famille d'APS</i> | <i>APS support</i> | <i>Niveau</i> | <i>Effectif</i> | <i>Séance N°</i> | <i>Matériel</i> |
|---|---|---------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|------------------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | <i>A.P d'expression</i> | <i>Gymnastique au sol</i> | <i>3^{eme} AC</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>Tapis sarneiges</i> |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situation en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.</i> | | | | | |
| Compétences visées | <i>-Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives.</i> | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | <i>L'élève de la 3^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous forme d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C.</i> | | | | | |
| Objectif de la séance | <i>- L'élève SC de préparer un mini enchaînement se compose de 2A 4B 1C au test bilan.</i> | | | | | |

| <i>Étape</i> | <i>Durée</i> | <i>Contenu</i> |
|---------------------|------------------|---|
| Préparatoire | <i>10' à 15'</i> | <i>-Contrôle des tenues et de l'absence. -Présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général. Echauffement spécifique : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension, demi tour (préparation spécifique des éléments de liaison)</i> |

Fondamentale

35' à 40'

But : l'élève doit pouvoir présenter un mini enchaînement composé de 7 éléments gymniques devant le groupe classe composé de : 2A 4B1C en respectant les exigences demandées.

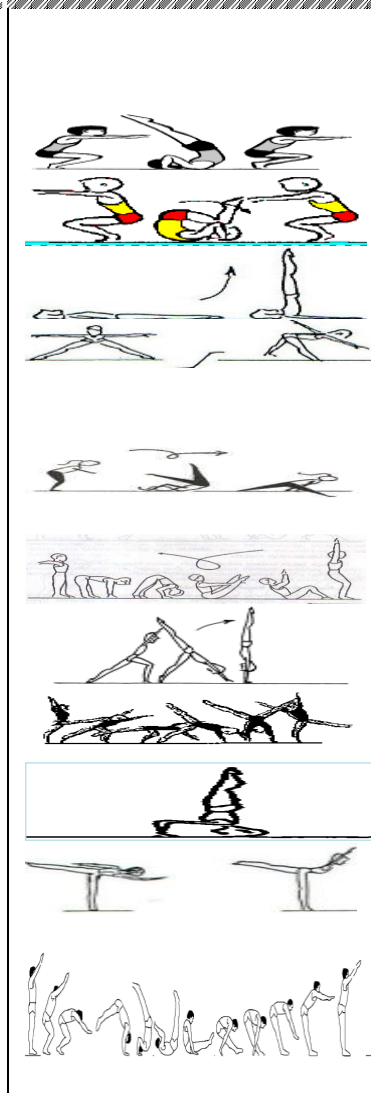
Atelier1 : Réaliser un enchaînement de 2 éléments gymniques de difficulté A sur le plan horizontal et un élément de liaison.

Atelier2 : Réaliser un mini enchaînement de 4 éléments gymniques de difficulté B avec l'introduction des éléments de liaisons.

Atelier3 : Réaliser un mini enchaînement de 4 éléments gymniques de difficulté B+ 1C élément de difficulté C avec l'introduction des éléments de liaisons.

Atelier4 : essaye d'exécuter son propre mini enchaînement de 3A 2B 1C devant le professeur et le groupe classe.

Consigne : Respecter son enchaînement.
Ne pas s'arrêter au milieu de l'enchaînement.



Conditions de réalisations :

- Les élèves se repartie en 3 groupes.

-3 ateliers : le premier pour les éléments de difficulté A. Le deuxième pour les éléments de difficulté B. Le troisième pour réaliser devant le groupe classe un enchaînement simple composé d'éléments gymniques de difficultés 3A+4B+1C.

Finale

5'

Le retour au calme : relâchement et étirements.
Discussion sur le bilan de la séance.
Récupération du matériel.

| Modules d'enseignement : | Famille d'APS | APS support | Niveau | Effectif | Séance N° | Matériel |
|--|---|--------------------|---------------------|----------|-----------|-----------------|
| • Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé. | A.P d'expression | Gymnastique au sol | 3 ^{ème} AC | 7 | 7 | Tapis sarneiges |
| Objectif terminal d'intégration (OTI) | L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif. | | | | | |
| Compétences visées | -Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe. -La coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives. | | | | | |
| Objectif terminal du cycle | L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous forme d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction des exigences organisationnelles techniques et réglementaires compose de 2A 4B 1C. | | | | | |
| Objectif de la séance | Test bilan : réaliser devant le groupe classe un mini enchaînement composé d'éléments gymniques de difficultés : 3A + 4B+1C. | | | | | |

| Étape | Durée | Contenu |
|----------------------|-----------|--|
| Prépara toire | 10' à 15' | <ul style="list-style-type: none"> -Contrôle des tenues et de l'absence. -Présentation de l'objectif de la séance. -Echauffement général. -Echauffement spécifique : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension, demi-tour |
| Fondamentale | 35' à 40' | <p>But : Réaliser devant le groupe classe un mini enchaînement composé d'éléments gymniques de difficultés 3A+4B+1C.</p> <p>Critère de réussite : Réaliser l'enchaînement sans rupture tout en cherchant une réalisation esthétique et rythmique.</p> <p>Critère de réalisation : -chaque élève doit présenter son mini enchaînement au prof (dans une feuille). -enchaîner ses éléments gymniques</p> <p>Conditions de réalisations : Répartir la classe en 3 groupes de 2 ou 3 élèves, <ul style="list-style-type: none"> -Préparer le plateau de telle sorte qu'il soit plus sécurisant lors du passage des élèves. -Les élèves passent suivant l'ordre de passage. - Un autre atelier à coté du praticable afin de préparer l'enchaînement avant de le présenter. -Les autres élèves restants doivent remplir les fiches d'observation élève/élève. -1 groupe s'échauffe, l'autre passe et le 3^{ème} observe. </p> <p>consignes : - Respecter l'ordre de passage pour ne pas déranger les autres. <ul style="list-style-type: none"> -Bien préparer son enchaînement avant de le présenter. -Ne pas aller au delà de ses propres capacités. -Respecter son enchaînement. -Ecrire son enchaînement sur une feuille avant d'appliquer. </p> |
| | | <p>observateurs</p> <p>préparation</p> <p>passage</p> |
| Finale | 5' | <p>Le retour au calme : relâchement et étirements. Discussion sur le bilan de la séance. Récupération du matériel.</p> |