

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions	GYMNASTIQUE	GYM AU SOL	1 <sup>ER</sup> AC
<b>Objectif Terminal d'intégration</b>	L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.		
<b>Objectif Terminal du cycle</b>	L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter a des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe, compose de : 3A 2B 0C		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'adapter à des positions inhabituelles</li> <li>- Réaliser un enchaînement de 3A et 2B</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Acquérir la terminologie spécifique de la gym.</li> <li>-Connaitre l'utilité de l'échauffement</li> <li>-Connaitre les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Assiduité</li> <li>-Engagement dans l'APS</li> <li>-Organisation (matériel) et au sein du groupe</li> <li>-respecter l'autrui</li> </ul>

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
	<b>01</b>	Détecter les niveaux pratiques individuels des élèves par réalisation d'un enchaînement libre.	
	<b>02</b>	Séance de familiarisation, présentation du cycle ainsi que les fiches des différents éléments gymniques, se familiariser avec le milieu spatiale	
	<b>03</b>	Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficultés A (roulade avant, arriere simple, et chandelle équilibrée)	
	<b>04</b>	Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficultés A (saut groupé, planche écrasée).	
	<b>05</b>	Réaliser et aider ses camarades à réaliser 3 éléments gymniques de difficultés A (Appui ventral à l'appui facial, poirier élévation des jambes pliées)	
	<b>06</b>	- Une séance d'intégration : réaliser un mini enchaînement de 3 éléments gymniques de difficultés A.	
	<b>07</b>	- Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficultés B (roulement avant et arriere jambes écartés et tendus,)	
	<b>08</b>	- Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficultés B( ATR à la station debout, pont)	
	<b>09</b>	- Réaliser et aider ses camarades à réaliser enchaînement de 3 éléments gymniques de difficultés A et 2 élément de B (prétest pour s'entraînera l'enchaînement du test bilan )	
	<b>10</b>	<b>-Réaliser devant le groupe classe un enchaînement simple composé d'éléments gymniques</b>	

		de difficultés : 3A et 2B dans un espace défini dans un délai ne dépassant pas 1 mn 30 s.	
	11		
Évaluation sommative	12		
Situation de référence		L'élève doit être capable de mobiliser ses acquis pour réaliser un enchaînement simple composé d'éléments groupés de difficultés 3A+2B+ 0C.	

**Modalité d'évaluation :**

**1-Évaluation du procédurale :** sur 6 pts

Difficultés		6points
Composition	Exigences spécifiques	1,50points
	Enchaînement	4,50points
Exécution		2 points
Note finale		14 points

1) **Difficultés :** 3A 2B 0C (3 \*1+ 2\*1,5=6 points)

2) **Compositions :** - Exigences spécifiques est sur 1.50 points: L'élève doit choisir trois familles différentes, chaque famille représente 0,5 point

3) - Qualité d'enchaînement Enchaînement est sur 4.50 points englobe : Agencement, Rythme, amplitude.

4) **L'exécution :** sur 2pts,

Appréciation analytique ou globale

➤ **Appréciation analytique :** Petite faute : 0,1 point Faute moyenne : 0,2 point Faute grossière : 0,3 point Chute : 0,5 points

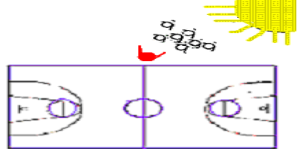
➤ **Appréciation globale :** Parfaite exécution : 1/1 de la note maximale d'exécution Bonne exécution : ¾ de la note maximale d'exécution Exécution moyenne : ½ de la note maximale d'exécution Exécution faible : ¼ de la note maximale d'exécution Très faible exécution : 0

**2-L'évaluation du conceptuelle :** sur 3 pts

**3-L'évaluation du comportementale :** sur 3 pts

**4-grille d'évaluation :**

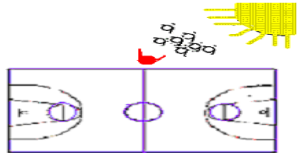
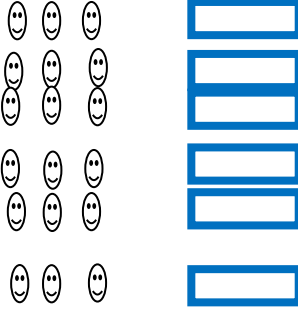
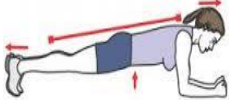



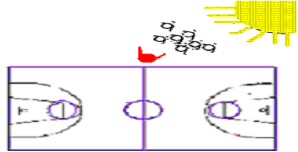
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	Gymnastique	Gym au sol	T.O		10 tapis gym, sifflet, chronomètre.
OTI		L'élève de la 1 <sup>ère</sup> année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1 <sup>ère</sup> année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe composé de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		-Détecter les niveaux pratiques individuels des élèves par réalisation d'un enchaînement libre.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>-Eveil physique</p> <p>-Eveil psychique</p>	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), sauts groupés, sauts en extension demi-tour</p>	- Engagement moteur de tous les élèves	

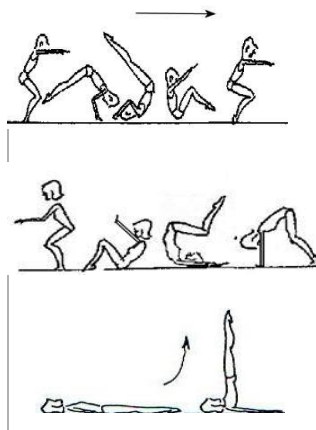

35 à 45 min	FONDAMENTALE	Exécuter l'ensemble des éléments gymniques maîtrisés	En divise la classe en 3 groupes de 13 élèves ; chaque groupe de 13 se divise encore en 3 groupes de 4 élèves sur deux tapis	- Respecter le temps imparti 1 min.	<p><b>ATELIER 1 :</b>  <b>Groupe A :</b> Réalise un enchaînement libre, qui composé de des éléments de difficulté A et B  <b>Groupe B :</b> Observe le groupe A.  <b>Groupe C :</b> S'échauffe et se prépare pour remplacer le groupe B.</p> <p><b>Atelier 2 :</b>  2 Tapis annexes pour la préparation.</p>	<p><b>Tous les élèves passent le test</b></p> <p><b>-Observer l'autre</b></p> <p><b>- Réaliser l'enchaînement sans rupture tout en cherchant une réalisation esthétique et rythmique</b></p>	
-------------	--------------	--	--	-------------------------------------	--	--	--

5 à 10 min	FINALE	Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine				
------------	--------	---	--	--	--	--



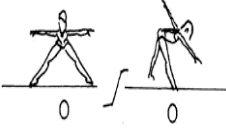
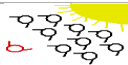
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	Gymnastique	Gym au sol	2		12 tapis, sifflet
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchainement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe compose de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Séance de familiarisation, présentation du cycle ainsi que les fiches des différents éléments gymniques, se familiariser avec le milieu spatiale					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION


10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p><b>-Eveil physique</b></p> <p><b>-Eveil psychique</b></p>	<p>Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain</p>	<p>Inspirer ; expirer s'étirer à fond</p>	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaînes musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .</p>	<p><b>- Engagement moteur de tous les élèves</b></p>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p><b>Garder l'équilibre, et s'habituer à l'espace pour vaincre la peur</b></p>	<p><b>Sur le terrain du basket on divise la classe sur 2 groupe réparti sur les 2 moitié du terrain, on divise chaque groupe sur 6 atelier de 3 élève travail dans un, tour de rôle pour chaque élève le 1<sup>er</sup> exécute et le suivant observe Effectuer le maximum de répétition pour que les élèves prennent conscience de l'espace et les mouvement inhabituel du gymnastique</b></p>	<p>-aligner la corp -relâchement pour la prise d'elan -élever le bassin et le ventre et fixer le regard en avant</p>	<p>-Pour chaque atelier l'eleve doit faire la présentation position debout le corp en extention, pied joins, élever les mais en position de V .</p> <p>-Puis réaliser 3 pas d'elan avec un saut en extension, rester dans le couloir pendant l'élan et garder l'équilibre pendant le saut</p> <p>-l'élève garde une position de traction (pompe) sans mouvement (statique) pendant 10 seconde. travail du gainage</p> <p>Variantes : Compléxification : augmenter le temps de fixation en position du pompe</p>	<p><b>-saut avec équilibre</b> <b>- l'élan dans l'axe</b> <b>- maintenir la position du gainage pendant 10 sec</b></p>	 
5 à 10 min	FINALE	<p><b>Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine</b></p>					
MODULE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEAN CE	EFFECTIVE	MATEIEL	




<b>Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions</b>		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	3		6 tapis , chrono, tremplin
<b>OTI</b>		<b>L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe</b>					
<b>OTC</b>		<b>L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe compose de : 3A 2B</b>					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 3 éléments gymniques de difficultés A (roulade avant, arrière simple, et chandelle équilibrée)					
<b>DUREE</b>	<b>PARTIE</b>	<b>BUT</b>	<b>DISCRIPTION</b>	<b>CONSIGNES</b>	<b>CRITERE DE REALISATION</b>	<b>CRITERE DE REUSSITE</b>	<b>SCHEMATISATION</b>
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<b>-Eveil physique</b>  <b>-Eveil psychique</b>	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance. <b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement. <b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...),faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .	- <b>Engagement moteur de tous les élèves</b>	

35 à 45 min	FONDAMENTALE	Rouler sur soi	On divise la classe sur 3 groupes, chaque groupe dans un atelier composé de 1 élément chaque groupe s'occupe a réaliser un élément, après 10 min changer l'atelier	-Attrape les jambes, talons près des fesses -Roule en boule, le menton sur la poitrine -Fixer le regard sur les points des pieds	Atleirr 1 : - départ accroupi, pieds parallèles à largeur d'épaule - poser les mains à plat au sol et rentrer la tête menton-poitrine - pousser sur les deux jambes de la même façon se lever dans l'axe et sans s'aider des mains. Atelier 2 - départ accroupi, pieds parallèles à largeur d'épaule - placer le dos des mains sur les épaules - coller le menton à la poitrine - se laisser déséquilibrer vers l'arrière en poussant avec les jambes sans chercher à se rattraper avec les mains - poser les mains à plat au sol et repousser le sol pendant la rotation. Atelier 3 Départ: assis, faire monter le tronc inférieur en utilisant les bras comme des appuis. Coudes au sol, les mains sont placées au niveau des lombaires. Variantes Simplification Pour l'atelier 1 utiliser les mains pour aider a se relever Pour l'atelier 2 Traivail par binome ( pousser avec les mains pour aider a se rouler )	-ATELIER 1 : Arriver debout pieds joints.  ATELIER 2 : Revenir à la position de départ qui favorise l'enchaînement d'un autre élément. ATELIER 3 : Corps aligné, maintenir l'attitude 10 seconds.	
		5 à 10 min	FINALE	Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine			
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEAN CE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	4		6 tapis , chrono, tremplin
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchainement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe compose de : 3A 2B					


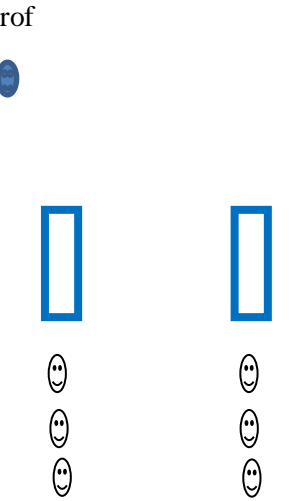





OBJECTIF DE LA SEANCE		Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchainement d'au moins 2 éléments gymniques de difficultés A (saut groupé, planche écrasée).					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>-Eveil physique</p> <p>-Eveil psychique</p>	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .</p>	- Engagement moteur de tous les élèves	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Sauter haut et garder l'équilibre	On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier composé de 1 élément chaque groupe s'occupe a réaliser un élément, après 15 min changer l'atelier , travail par binome 1 execute et 2 observe	<p>-Le dos plat</p> <p>-faire sortir la poitrine et l'agrandissement du corps</p> <p>-respecter le tour de role</p>	<p>Atelier1 ( saut groupé) : : Prendre une impulsion la plus haute possible. En l'air rapprocher les genoux de la poitrine et les tenir temporairement avec les bras.( fermeture puis ouverture du ceps)</p> <p>Atelier 2 : Ecarter les jambes, aligner les jambes, former un angle de 90 degré entre le tronc et les jambes</p>	<p>-Maintenir 5" tronc et jambe libre au-dessus de l'horizontal</p> <p>-Tenir les jambes en l'air momentanément, (corps groupé), réception stabilisée sur le tapis.</p>	 
5 à 10 min	FINALE	Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine					


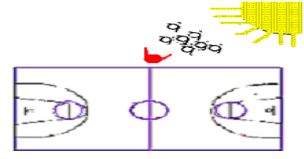
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEAN CE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	5		6 tapis , chrono, tremplin
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe compose de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Réaliser et aider ses camarades à réaliser 2 éléments gymniques de difficultés A (Appui ventral à l'appui facial, poirier élévation des jambes pliées)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>-Eveil physique</p> <p>-Eveil psychique</p>	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...),faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .</p>	- Engagement moteur de tous les élèves	




35 à 45 min	FONDAMENTALE	Former un tripièr avec les mains et la tête et garder l'équilibre	On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier composé de 1 élève chaque groupe s'occupe à réaliser un élément, après 15 min changer l'atelier, travail par binôme 1 exécute et 2 observe	- Faire un triangle avec la tête et les mains, front au tapis. Élévation des jambes pliées. -Les jambes et les mains tendues. Les jambes jointes.	Atelier 1 : Poirier élévation des jambes pliées. Former un triangle tête/mains stable. -Alignement du tronc.  Atelier 2 : Appui ventral à l'appui facial. Alignement des pieds, bassin, épaules. Equilibrer sur deux mains puis faire 1/4 tour et rééquilibrer sur une seule main et jambe Variantes : Simplification : -aider son camarade en lui fixer son dos et son bassin -monté des jambes pliés Complexification : monté des jambes tendues	Maintenir l'AFT pendant 3s.  Maintenir l'équilibre pendant 3s.	  
		5 à 10 min	FINALE	Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine			

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	6		6 tapis, chrono, tremplin
OTI		L'élève de la 1 <sup>ère</sup> année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1 <sup>ère</sup> année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe composé de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		- Une séance d'intégration : réaliser un mini enchaînement de 3 éléments gymniques de difficultés A.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION


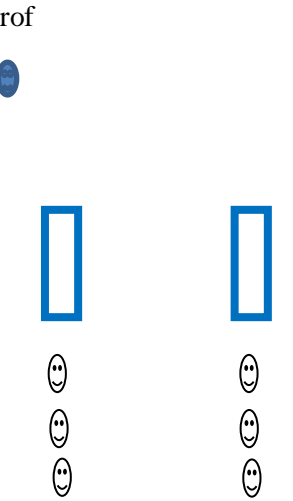

10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p><b>-Eveil physique</b></p> <p><b>-Eveil psychique</b></p>	<p>Dans un terrain de basket Ball</p> <p>Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain</p>	<p>Inspirer ; expirer s'étirer à fond</p>	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaînes musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .</p>	<p><b>- Engagement moteur de tous les élèves</b></p>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Réaliser sans l'aide de personne les éléments gymniques sur l'atelier</p>	<p>On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier s'occupe a réaliser un mini enchainement de 3 élément de A avec une durée de 1 min a chaque passage</p> <p>Les deux ateliers face au prof pour qu'il juge tous les passages</p>	<p>respecter le temps accordé à cette pratique</p>	<p>Atelier 1</p> <p>Passage par ordre , les élèves vont exécuté ce qu'ils ont acquis pendant les dernières séances avec le choix des élément</p> <p>Atelier 2</p> <p>idem</p>	<p><b>-réussir l'exécution des élément comme il faut</b></p>	<p>prof</p> 
5 à 10 min	FINALE	<p>Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine</p>					
<b>MODULE</b>		<b>NIVEAU</b>	<b>FAMILLE</b>	<b>APS</b>	<b>SEAN CE</b>	<b>EFFECTIVE</b>	<b>MATEIEL</b>
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	7		6 tapis , chrono, tremplin
<b>OTI</b>		<p>L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe</p>					

OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe composé de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		- Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 2 éléments gymniques de difficultés B (roulement avant et arrière jambes écartés tendus,)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	-Eveil physique  -Eveil psychique	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance. <b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement. <b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .	- Engagement moteur de tous les élèves	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Rouler sur soi avec les jambes écartés et tendus	On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier composé de 1 élément chaque groupe s'occupe a réaliser un élément, après 15 min changer l'atelier , travail par binome 1 execute et 2 observe	-Garder les jambes tendues, serrés. pousser des mains pour se relever. -Maintenir les jambes tendus jusqu'à la réception.	Avec un plan incliné <b>Atelier 1 : roulement avant jambes écartées</b> : Pousser des deux jambes, Jambes serrés et tendus, Pousser sur les mains. <b>Atelier 2 : Roulement arrière les jambes écartées tendus</b> - Départ debout, Dos courbé, Ouverture précoce des jambes tendues.  Variantes : Complexification : sans utiliser l'inclinaison	<b>ATELIER 1</b> : - Se relever en position debout jambes écartées et tendus. -Tourner dans l'axe. <b>ATELIER 2</b> : - Se relever en position debout jambes Ecartées et tendus. -Maintenir les jambes tendues lors du roulement.	

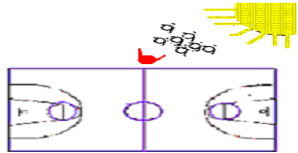
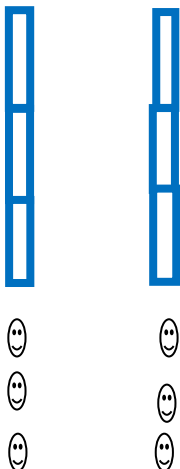
5 à 10 min	FINALE	Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine					
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEAN CE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	8		6 tapis , chrono, tremplin
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe compose de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		- Réaliser et aider ses camarades à réaliser un mini enchaînement d'au moins 2 éléments gymniques de difficultés B( ATR à la station debout, pont)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	-Eveil physique  -Eveil psychique	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<u>Prise en main</u> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance. <u>Exercices généraux</u> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement. <u>Exercices spécifiques</u> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...),faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .	- Engagement moteur de tous les élèves	

35 à 45 min	FONDAMENTALE	Pousser avec les mais et élever les jambes en haut	On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier composé de 1 élément chaque groupe s'occupe a réaliser un élément, après 15 min changer l'atelier , travail par binome 1 exécute et 2 observe	-Se concentrer sur le gainage du corps. sentir l'alignement. -Eviter de poser des pieds trop éloignée. Extension non harmonieuse => cassure au niveau lombaire. Eviter les flexions des bras.	Atelier 1 : <b>ATR (renversement simple)</b> : Pose des mains au sol. Regarder le sol entre les mains. Grandissement des épaules en poussant avec les mains. Tendre les pointes des pieds. Atelier 2  <b>Pont (mouvement de souplesse).</b> Départ allongé sur le dos. Extension répartie sur tous les niveaux : colonne vertébrale + épaules + hanches. Maintenir la ponde 3s.	-S'équilibrer pendant la réalisation du pont. -Maintenir le pont pendant 3 s. -Le dos droit. -Alignement du corps à la verticale (main, épaule, tête, dos, fesse jambe sont alignés). -Maintenir l'ATR pendant 3 s.	  
		5 à 10 min	FINALE	Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine			

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEAN CE	EFFECTIVE	MATEIEL
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	9		6 tapis , chrono, tremplin
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchainement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe compose de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		- Réaliser et aider ses camarades à réaliser enchainement de 3 éléments gymniques de difficultés A et 2 élément de B (prétest pour s'entraînera l'enchainement du test bilan )					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION

10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p><b>-Eveil physique</b></p> <p><b>-Eveil psychique</b></p>	<p>Dans un terrain de basket Ball</p> <p>Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain</p>	<p>Inspirer ; expirer s'étirer à fond</p>	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .</p>	<p><b>- Engagement moteur de tous les élèves</b></p>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p><b>Réaliser un enchainement des élément de choix de l'élève</b></p>	<p><b>On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier s'occupe a réaliser un mini enchainement de 3 élément de A avec une durée de 1 min a chaque passage</b></p> <p><b>Les deux ateliers face au prof pour qu'il juge tous les passages</b></p>	<p><b>Respecter l'ordre et le temps de passage</b></p>	<p>Chaque élève discute son enchainement avec le prof et il l'exécute devant lui avec une cohérence</p>	<p><b>-réussir l'exécution des élément comme il faut</b></p>	<p>prof</p> 
5 à 10 min	FINALE	<p><b>Rassemblement des élèves, Bilan de la séance pour se préparer la séance d'apprentissage prochaine</b></p>					
<b>MODULE</b>		<b>NIVEAU</b>	<b>FAMILLE</b>	<b>APS</b>	<b>SEAN CE</b>	<b>EFFECTIVE</b>	<b>MATEIEL</b>
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		1 <sup>er</sup> AC	gymnastique	Gym au sol	10		6 tapis , chrono, tremplin
<b>OTI</b>		<p><b>L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe</b></p>					



OTC		L'élève de 1ere année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simple d'éléments gymniques devant le groupe classe composé de : 3A 2B					
OBJECTIF DE LA SEANCE		-Réaliser devant le groupe classe un enchaînement simple composé d'éléments gymniques de difficultés : 3A et 2B dans un espace défini dans un délai ne dépassant pas 1 mn 30 s.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>-Eveil physique</p> <p>-Eveil psychique</p>	Dans un terrain de basket Ball Toute la classe travail dans le même temps sur la longueur du terrain	Inspirer ; expirer s'étirer à fond	<p><b>Prise en main</b> : vérification de la tenue et de l'absence explication de l'objectif de la séance.</p> <p><b>Exercices généraux</b> : Course en petites foulées, échauffement articulaire et musculaire, étirement.</p> <p><b>Exercices spécifiques</b> : Stimulation des chaines musculaires les plus sollicitées en gymnastique (mouvements de la tête, circumduction des épaules, ...), faire des rotations latérales du tronc et les membres sup, jambes écartées et toucher les talons avec les mains .</p>	- Engagement moteur de tous les élèves	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser devant le groupe classe un enchaînement simple composé d'éléments gymniques de difficultés 3A+2B.	On divise la classe sur 2 groupes, chaque groupe dans un atelier s'occupe a réaliser un enchaînement de 3 élément de A et 2 élément de B 1 <sup>er</sup> groupe passe devant le prof et le 2eme se préparer au passage	<p>-respecter l'ordre de passage pour le 1er groupe</p> <p>-le 2eme s'echauffe et se préparer a l'exécution</p>	-Présenter l'enchaînement choisi au prof et Réaliser le avec cohérence	-Tous les élèves passent le test	<p>prof</p> 

5 à 10 min

FINALE

Rassemblement des élèves, Bilan de la séance , retour au calme

