

Objectif : Objectif : Préparez une « organisation matérielle » qui permette d'évaluer les enseignants/élèves sur les verbes d'actions gymniques.

Vous choisirez ou l'enchaînement imposé de la classe (A)

ou un enchaînement que vous aurez vous-même construit (B)

L'enchaînement gymnique de la classe

Début →

→ Enchaînement →

→ Fin

Je sais me présenter.

Je chaîne ces actions.
Je mémorise l'enchaînement des actions.
Je les relie
par des éléments de liaisons.

Je indique la fin
de mon enchaînement.

L'évaluation de mon enchaînement

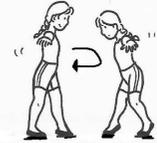
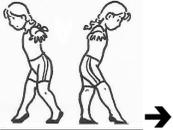
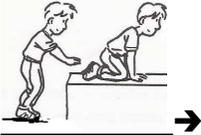
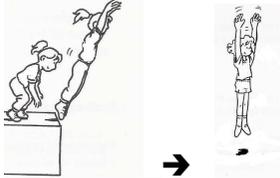
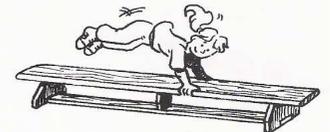
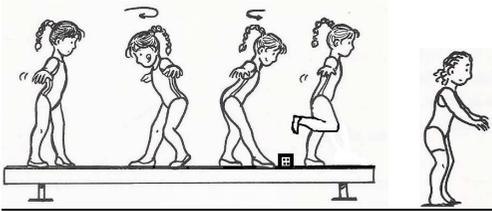
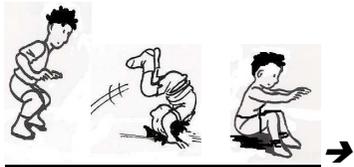
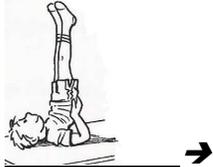
1/ Tenue, esthétique

(bras, jambes, pointes de pieds, port de tête,
regard, posture alignée, posture groupée,
équilibres)

2/ Composition choisie
parmi les 7 verbes d'actions

3/ mémorisation (rythme, continuité)

A/ l'enchaînement imposé de la classe

<p>Présentation Début →</p>	<p>Je m'équilibre sur 1 pied bras tendus →</p>	<p>Liaison Demi-tour →</p>	<p>Je roule vers l'arrière (optionnel) →</p>	<p>Je m'équilibre sur 3 appuis une jambe en l'air tendue →</p>	<p>Liaison Demi-tour →</p>	<p>Je franchis →</p>	<p>Je saute →</p>
							
<p>Je me renverse en poussant avec les bras →</p>	<p>Je traverse la poutre avec plusieurs actions et équilibres de mon choix.</p>	<p>Je roule vers l'avant →</p>	<p>Je m'équilibre en réalisant une chandelle →</p>	<p>Présentation Sortie →</p>			
							

B/ Enchaînement à construire

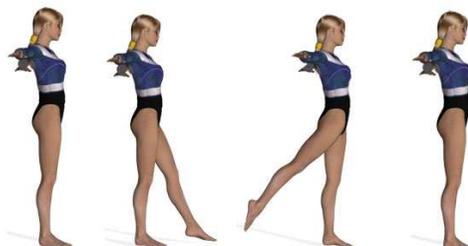
Vignettes à découper :

Éléments de liaison imposés + choix de 4 à 7 actions

Demi-tour avec saut



Pas avant



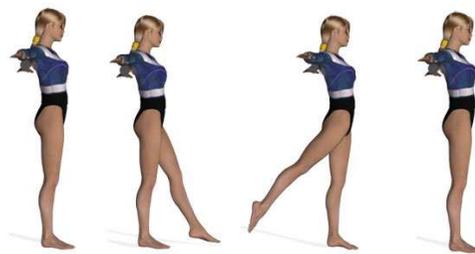
Mouvement planche avant



Demi-tour sur un pied



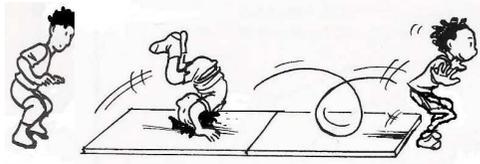
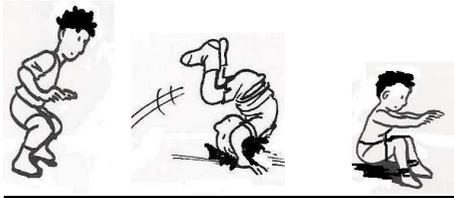
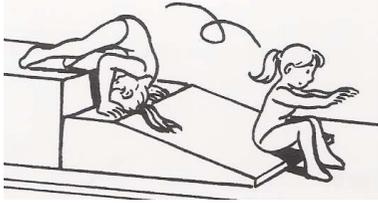
Arabesque



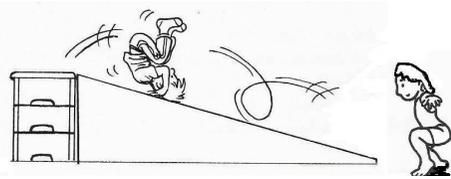
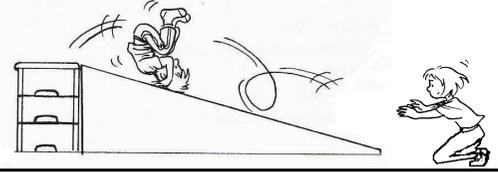
Attitude poutre



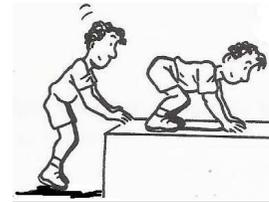
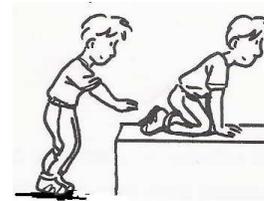
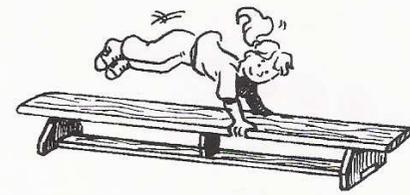
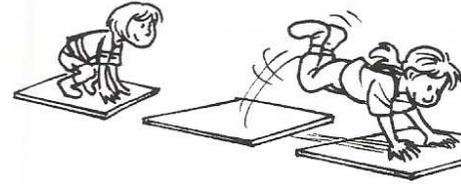
Rouler vers l'avant



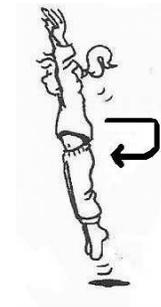
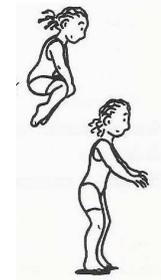
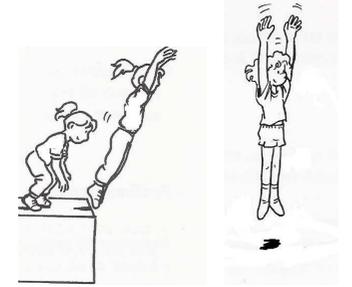
Rouler vers l'arrière



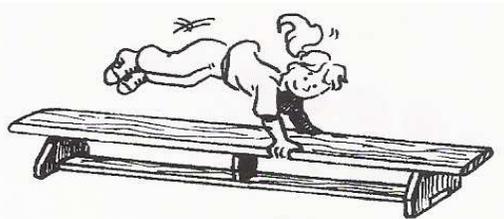
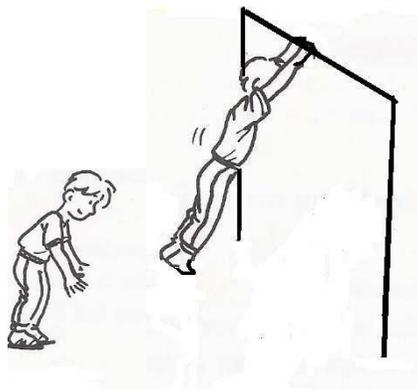
Franchir



Sauter vers le haut
départ surélevé, appel pieds joints et réception équilibrée pieds joints sur tapis

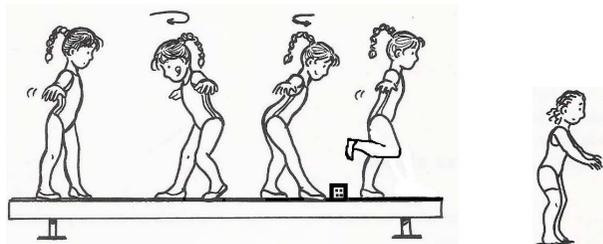
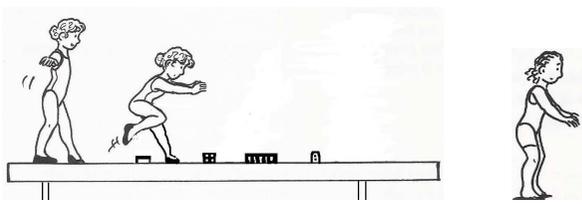
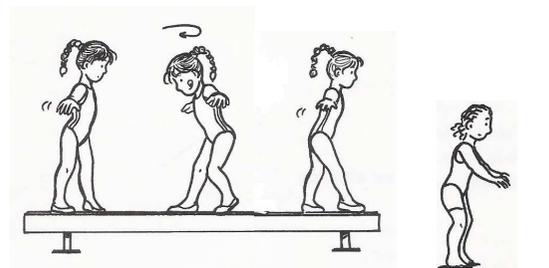
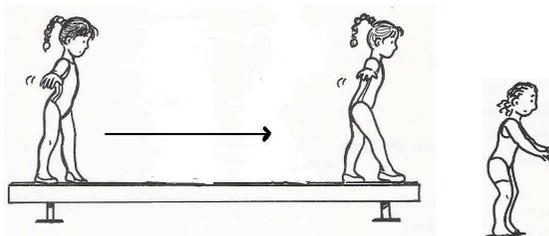


Se balancer ou se renverser



S'équilibrer sur la poutre

avec une sortie par un saut et une réception équilibrée



S'équilibrer

