

GYMNASTIQUE : SOL		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1	
<p>Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments et en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.</p>					
<p>CONNAISSANCES: informations</p>					
<ul style="list-style-type: none"> Règles techniques et esthétiques qui organisent la composition de l'enchaînement : <ul style="list-style-type: none"> - principales familles d'éléments (au moins 3 d'entre eux dans chacune) - niveaux de difficulté - code de pointage - règles de sécurité Principes et règles d'action : conservation de l'élan, équilibre postural, ouverture et fermeture des ceintures ... Structure rythmique des éléments et leur combinaison Evolution de la gymnastique sportive trois hautes difficultés à chaque agrès (D du code FIG) Liaisons avec acrosport, arts du cirque, et gymnastique rythmique en Sc. physiques : principes de biomécanique en ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Réalise le même élément sous des formes variées (groupé, tendu, carpié, vrillé...) et dans des combinaisons différentes Assure la liaison déplacement dans l'espace avant et arrière/soi sans rupture Exécute 3 éléments dans toutes les familles (sauts, rotations AV et AR, souplesses, AIR...) Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble de son enchaînement et y adapte un support musical Organise son enchaînement dans l'espace de prestation Assure sa sécurité par des « réchappes » appropriées 	<p>CONNAISSANCES: procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Représente sous une forme imagée les éléments de son enchaînement et les nomme Régule ses efforts en fonction des difficultés de son enchaînement et de son état physique momentané Analyse sa prestation et s'auto-évalue Connait son niveau relatif de maîtrise des différents éléments Régule sa prestation à partir d'indicateurs visuels et kinesthésiques personnels et identifiés Sait récupérer au plan respiratoire et musculaire aux moments les plus propices 	<p>Savoir -faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Attribue une note et la justifie / au code de référence Comme spectateur respecte les exécutants Sait se placer par rapport aux juges et au public Va jusqu'au bout de son enchaînement quel qu'en soit le résultat Veille à la sécurité matérielle (tapis), sait se placer et utilise les saisies précises pour parer 		
<p>SITUATION PROPOSEE</p> <p>Sur un praticable ou une piste de 12 m sur 2 m environ, réaliser, en présence d'un public, un enchaînement composé d'au moins huit éléments gymniques différents, dont obligatoirement : une série acrobatique de trois éléments, deux passages par la verticale renversée, une position tenue en soulesse ou en force et un saut ; au moins un changement de direction. Durées entre vingt et trente secondes. Support musical souhaité.</p>					

GYMNASTIQUE : SOL		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2	
Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents et en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.					
CONNAISSANCES: informations		CONNAISSANCES: procédures			
		Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir - faire sociaux	
<p>Idem cycle terminal niveau 1, plus approfondi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principales familles d'éléments (au moins 4 d'entre eux dans chacune) • Différents niveaux de difficulté (A,B,C,D) • Principes et règles d'action : conservation de l'énergie, gainage dynamique, équilibre postural, ouverture et fermeture des ceintures, rôle starter et position de la tête • Repères visuels, kinesthésiques et auditifs pertinents • Évolution de la gymnastique sportive • Règles de la compétition • Trois hautes difficultés à chaque agrès • Effets du surentraînement • En philosophie : le Beau, l'esthétique corporelle, l'image sociale du corps dans les médias 		<p>Axes de complexification : plus aérien, plus renversé, plus tourné, plus acrobatique, plus esthétique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalise le même élément sous des formes variées (groupé, tendu, carapé, vrillé...) et dans des combinaisons différentes • Assure la liaison déplacement dans l'espace avant et arrière /soi sans rupture • Exécute 3 éléments dans toutes les familles (sauts, rotations AV et AR, souplesses, ATR...) • Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble de son enchaînement et y adapte un support musical • Organise son enchaînement dans tout l'espace de prestation • Assure sa sécurité par des « réchappes » appropriées et des réceptions équilibrées • 	<ul style="list-style-type: none"> • Représente sous une forme imagée les éléments de son enchaînement et les nomme. • Régule ses efforts en fonction des difficultés de son enchaînement et de son état physique momentané • Analyse sa prestation et s'auto-évalue • Connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments • Régule sa prestation à partir d'indicateurs visuels et kinesthésiques personnels et identifiés • Sait récupérer au plan respiratoire et musculaire aux moments les plus propices • Tient compte de la note qui lui est attribuée pour améliorer sa pratique 	<ul style="list-style-type: none"> • Attribue une note et la justifie / au code de référence • Comme spectateur respecte les exécutants • Sait se placer par rapport aux juges et au public • Va jusqu'au bout de son enchaînement quel qu'en soit le résultat • Accepte l'appréciation du public comme élément de régulation • Veille à la sécurité matérielle (tapis), savoir se place et utilise les saisies précises pour parler • 	
SITUATION PROPOSEE					
<p>Sur un praticable ou une piste de tapis de 12 m sur 2 m , réaliser en présence d'un public un enchaînement libre composé d'au moins 10 éléments gymniques différents dont obligatoirement : une série acrobatique de trois éléments, deux passages par la verticale renversée, une position tenue en souplesse ou en force et un saut . Au moins deux changements de direction . Durée comprise entre 45 secondes et une minute . Le support musical est obligatoire . Chaque élève devra assurer le rôle de juge pour au moins trois autres élèves.</p>					