

GYMNASTIQUE : SOL		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Construire, réaliser et juger 3 séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.					
CONNAISSANCES : informations		CONNAISSANCES : procédures		Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dénomination technique des éléments de son enchaînement et leurs liaisons</li> <li>Fautes potentielles de son enchaînement et pénalisations</li> <li>Règles de sécurité</li> <li>Niveaux de difficulté et principes de classification</li> <li>Position et action de la tête dans les éléments de son enchaînement</li> <li>Position et action des bras et des jambes lors de l'exécution</li> <li>Respect de la rigueur technique et des exigences esthétiques</li> <li>Connaissance des 4 ou 6 agrès filles et garçons et de l'ordre olympique</li> <li>Rôles des paires, juges et spectateurs et de leurs relations</li> <li>Liaisons avec acrosport, arts du cirque, et gymnastique rythmique</li> <li>En sciences physiques : étude des forces</li> <li>En ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs)</li> </ul>	<p><b>Techniques et factives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un enchaînement avec le maximum de rigueur technique et d'amplitude</li> <li>Prend un élan optimal sur une distance réduite ( 3 pas)</li> <li>Maintien ou augmente la vitesse initiale</li> <li>Réduit les mouvements parasites pour assurer la continuité de l'action</li> <li>Prévoit en cas d'arrêt ou de chute un enchaînement pour la continuité de la prestation</li> <li>Réalise l'appui tendu renversé sous deux formes et selon deux modalités</li> <li>Maîtrise dans chaque famille au moins deux éléments de niveau différents</li> <li>Assure la réchappe sur les éléments difficiles</li> <li>Ouvre et élit son enchaînement par une position équilibrée et significative</li> <li>.....</li> </ul>	<p><b>Connaissance de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Représente sous une forme imagée les figures de son enchaînement</li> <li>Apprécie son niveau de maîtrise des différents éléments et régule ses efforts en fonction de leur place relative dans l'enchaînement</li> <li>Analyse sa prestation et celle d'un autre</li> <li>Se prépare physiquement et psychologiquement à un effort ou au stress du passage devant un public</li> <li>Assume sa silhouette comme un rôle au service d'une prestation</li> <li>Repère les informations visuelles, kinesthésiques et auditives pertinentes lors de l'exécution</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilise les informations critiques objectives pour progresser</li> <li>Attribue une note et la justifie / au code de référence</li> <li>Comme spectateur respecte les exécutants, n'intervient pas pendant la prestation</li> <li>Sait où se placer pour une parade et connaît les points précis de saisie</li> <li>Choisit l'angle de vue le plus approprié pour observer une prestation</li> <li>Choisit une tenue adaptée à la rigueur des exigences techniques et esthétiques de l'activité</li> <li>...</li> </ul>		
<b>SITUATION PROPOSÉE</b>					
<p>Sur un praticable ou une piste de 12 m de long sur 2 m de large environ, réaliser successivement et indépendamment :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>après une prise d'élan, un enchaînement rapide de 3 éléments gymniques dont un saut</li> <li>l'enchaînement d'un appui tendu renversé avec 2 autres éléments</li> <li>l'enchaînement de 2 éléments à partir d'une position tenue (souplesse ou force).</li> </ol> <p>La structure rythmique de chaque séquence doit être connue (accompagnement musical possible).</p>					