Thème : Accéder à la verticale renversée

Objectif : Aligner train supérieur, solide sur bras puis rouler

CP …3… et APSA support : Gymnastique sportive

Acquisitions attendues : « Passer d’un corps relâché à un corps gainé, aligné »

Compétence attendue : niveau 1

CMS visée(s) : Dans le respect des règles de sécurité réaliser un élément gymnique simple et maîtrisé dans la famille SE RENVERSER, aider un camarade, apprécier à l’aide de critères et consignes.

Connaissances : vocabulaire spécifique ATR, gainage, roue, placement du dos. Construire des repères pour réussir les actions. (équilibre manuel, rôle tête)

Capacités : transférer le poids du corps sur les mains. Dissocier élan/fixation jbes

Attitudes : Avoir confiance, maîtriser émotions, accepter de l’aide, agir avec conscience et efficacité. Comprendre relations de cause à effet.

Liens socle commun : C1 vocabulaire spécifique C2 connaissances sur le corps et ses possibilités C6 sécurité, rôles différents (gym,aide,observateur) C7 autonomie en atelier, assumer regard autres

*Moyen numérique :*

Matériel utilisé : ..………………………………………………………………………………………

Système d’exploitation : ……………………………………………………………………………

Logiciel(s) / application(s) : ……………………………………………………………………….

Plus-value apportée : …………………………………………………………………….............

Commentaires : ………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Descriptif | But | Aménagement matériel, groupes de besoins | Consignes de réalisation et variables +/- (gestion hétérogénéité) | Critères de réussite |
| Placement du dos roulade avant | Je réalise un saut groupé pour monter sur le plinth mousse, je me place à plat ventre, je pose mes mains sur le tapis bleu, dos plat et droit à la verticale perpendiculaire aux jambes.  J’ enroule le corps vers l’avant à l’aide de l’appui manuel | -Tremplin  - Dima forme trapèze+ 1 étage  - Gros tapis bleu en réception | Monter groupé. Se mettre en placement du dos mains au sol et jambes sur plinth mousse  Angle droit entre buste et jambes Quitter en roulade avant  Variables :  - avec parade - monter ATR puis rouler av.  -ATR plat dos | - alignement mains/ épaules /dos /bassin à la verticale  - bras tendus+jambes tendues en placement dos  - passage d’un regard au sol tête sortie à un enroulement tête puis corps  - contrôle de la roulade appui manuel « grandi » puis « fléchi » |

Bilan et perspectives : ……………………………………………………………………………….

Thème : Accéder à la verticale renversée

Objectif : Aligner le corps, solide sur bras, en ATR contre barre

CP …3… et APSA support : Gymnastique sportive

Acquisitions attendues : « Passer d’un corps relâché à un corps gainé, aligné »

Compétence attendue : niveau 1

CMS visée(s) : Dans le respect des règles de sécurité réaliser un élément gymnique simple et maîtrisé dans la famille SE RENVERSER, aider un camarade, apprécier à l’aide de critères et consignes.

Connaissances : vocabulaire spécifique ATR, gainage, roue, placement du dos. Construire des repères pour réussir les actions. (équilibre manuel, rôle tête)

Capacités : transférer le poids du corps sur les mains. Dissocier élan/fixation jbes

Attitudes : Avoir confiance, maîtriser émotions, accepter de l’aide, agir avec conscience et efficacité. Comprendre relations de cause à effet.

Liens socle commun : C1 vocabulaire spécifique C2 connaissances sur le corps et ses possibilités C6 sécurité, rôles différents (gym,aide,observateur) C7 autonomie en atelier, assumer regard autres

*Moyen numérique :*

Matériel utilisé : ..………………………………………………………………………………………

Système d’exploitation : ……………………………………………………………………………

Logiciel(s) / application(s) : ……………………………………………………………………….

Plus-value apportée : …………………………………………………………………….............

Commentaires : ………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Descriptif | But | Aménagement matériel, groupes de besoins | Consignes de réalisation et variables +/- (gestion hétérogénéité) | Critères de réussite |
| A partir d’une position crochet sous la barre, s’équilibrer en ATR mains au sol jambes tendues contre la barre.  Arrivée sur pieds | Je me place en « cochon pendu » sous la barre inférieure. Je pose les mains sur le gros tapis et passe par l’ATR avant de me retrouver debout. | Barres asymétriques  Tapis Dima bleu | -Mettre la tête en extension pour aller poser les mains au sol  -regarder ses mains en ATR  - pousser sur les bras , se « grandir »  - aligner tout le corps an gainant contre la barre  -0, 1,2 parades selon niveau  - retour 2 jambes serrées ou alternées en fente | - bras et jambes tendus à la verticale  - alignement mains/épaules/  buste/jambes  - retour contrôlé debout sur le tapis |

Bilan et perspectives : ……………………………………………………………………………….