|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et / ou acrobatique* Acrogym** | | **Cycle 3 CM1 CM2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectif général**   * Construire à plusieurs une chorégraphie composée d’au moins 3 figures combinées et liées, avec des directions, des durées, des rythmes précis pour produire un exercice spectaculaire et harmonieux.   **Objectifs moteurs :**   * Se créer un répertoire d’actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations…), les combiner et améliorer la qualité des mouvements. Porter, s'équilibrer, parer, grimper. Expérimenter de nouveaux appuis. Verrouiller ses articulations Gainer son corps.   **Objectifs cognitifs :**   * Utiliser les composantes de l’espace (corporel proche, déplacements et espace scénique), inventer des formes simples d’acrobaties. * Prendre en compte les mouvements des partenaires, et s’orienter par rapport au spectateur. * Mémoriser un enchaînement de figures, y compris les déplacements de liaison.   **Objectif affectif :**   * S’engager, coopérer, ne pas s’isoler, contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs.   **Objectifs sociaux :**   * S’impliquer dans un projet collectif de création : donner son avis, proposer un autre mode d’expression, une action à améliorer pour enrichir la composition et renforcer l’émotion produite, accepter les propositions des autres. Savoir agir en sécurité. | |
| **MATERIEL**  Lecteur cd, tapis, tenues appropriées …  **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**  **Principes de sécurité spécifiques aux porteurs** Ne pas porter trop longtemps ; adopter une position stable et prévenir ses camarades en cas de déséquilibre ; chercher la plus grande base de sustentation possible (pieds décalés, orientés, écartés) ; s’assurer de la qualité des saisies.  **Principes de sécurité spécifiques au voltigeur** S’établir rapidement sur le porteur mais sans précipitation ; toujours prévoir son espace d’évolution et de réception ; s’établir sur les parties fixes du corps porteur (épaules, bassin, mains, cuisses) ; rester gainé dans tous ses appuis . La descente doit être contrôlée et se faire par étapes**.**  **Zones interdites** : la nuque, le milieu du dos du partenaire ou le milieu de la cuisse du partenaire. | **CRITERES DE REUSSITE**   * J’accepte de m’engager et de me produire devant les autres : je regarde le public, je souris, je salue. Je maîtrise mes émotions. * Je propose différentes figures en variant les directions, les hauteurs, les symétries. * Je me déplace en coordination avec mes partenaires. * Je monte et démonte ma figure en toute sécurité. * Je mémorise les mouvements pour les reproduire. * Je réalise une figure stable pendant 5 secondes selon mon rôle porteur, voltigeur, pareur : le porteur est stable, ferme sur ses appuis, le voltigeur est solide sur ses appuis et sa position est droite. * Je tiens compte des autres pour construire une chorégraphie. * J’exécute des figures combinées sur une musique. * Je suis spectateur : j’observe, je donne mon avis, j’apprécie. * J’enrichis ma pratique par l’observation des autres et le dialogue avec eux. | **PLUS FACILE**  **-** Réaliser moins de figures.   * Rester au sol (figures en face à face, symétriques-asymétriques, ou allongées, accroupies sur le sol). * Apporter des modèles de figures. * La musique facilite la mémorisation.   **PLUS DIFFICILE**   * Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie…) et leurs facteurs d’exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation…). * Enrichir la composition pour renforcer l’émotion produite. * Oser des figures plus aériennes tout en maîtrisant le risque. |

Situation d'apprentissage – Livret EPS