|  |
| --- |
| ***S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique***. **Activité gymnique Cycle 2 CP CE1 CE2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectif généraux :**Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l’équilibre (recherche d’exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.**Objectifs moteurs :****CP/CE1 :** - Se déplacer en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc.* Tourner en boule, départ accroupi, dans l’axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).
* Tourner en boule vers l’arrière, départ assis / groupé sur un plan légèrement incliné.
* Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant.
* Sauter d’un plinth ou d’une caisse pour voler et marcher à la réception.
* Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l’axe…).
* Choisir un enchaînement composé d’un élément « voler », d’un élément « tourner » et d’un élément « se renverser en quadrupédie ».

**CE1/CE2 :** - Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).* Tourner vite en avant, dans l’axe, et arriver sur les pieds à partir d’un départ accroupi.
* Se renverser et se déplacer sur plus d’un mètre.
* Voler puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie.
* Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre.
* Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser.
* Tourner en rotation avant, avec ou sans pose des mains, le corps « en boule » en arrivant assis.
* Tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu.
* Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains…
* Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s’accroupir, sauter, s’arrêter sur une station écart dans l’axe et latéralement…) sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné…), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques ».

**Objectifs affectifs et sociaux :**Compétence 6 du socle : - respecter des règles reconnues ; - assumer les rôles sociaux (pareur, observateur, juge) ; - aider les autres ; - se respecter soi-même ;- accepter le regard d’autrui.Compétence 7 : mémoriser une suite d’action ; - s’engager lucidement dans l’action (sécurité, stratégies efficaces, contrôle des émotions, gestion des efforts) ; - s’impliquer dans un projet individuel ou collectif : Proposer des enchaînements ou des améliorations ; - être persévérant.* J’ai mes affaires de sport. Je respecte les autres.
 |
| **MATERIEL****Gymnase équipé :** Praticable, Agrès… **Salle polyvalente :** Gros tapis de sécurité (20 cm d’épaisseur), mini- trampoline, petits tapis de sécurité (5 à 10 cm), bancs, tables... | **CRITERES DE REUSSITE*** J’ose prendre des risques mesurés.
* Je maîtrise mes émotions : je surmonte ma peur, je maîtrise mon excitation…
* Je sais réaliser les verbes d’action sur un engin adapté :

\* je me renverse \* je me déplace \* je tourne \* je vole* Je sais réaliser la même action sur des engins différents.
* Je suis capable de bien lier les verbes d’action choisis (sans m’arrêter).
* Je sais gérer le rapport risque/sécurité.
 | **PLUS FACILE*** L’espace est aménagé pour faciliter les actions élémentaires (plan incliné pour roulade avant par exemple).
* Diminuer le nombre d’actions combinées.
 |
| **REGLES DE SECURITE,*** Agir chacun son tour, attendre que son camarade ait quitté la zone d’action.
* Ne pas se pousser.
 | **PLUS DIFFICILE*** Recherche d’exploits
* Proposer des actions plus complexes.
* Réaliser un enchainement en musique.
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS