|  |
| --- |
| ***S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique***. **Activité gymnique Cycle 3 CE2 CM1 CM2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectif généraux :**Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus enplus coordonnées. S’exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins. Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l’équilibre (recherche d’exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.**Objectifs moteurs :****CM1 et CM2**- 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 et passer par l’appui tendu renversé avant de 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 une chandelle après une course d’élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin.
* Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin.
* Se renverser jusqu’à la verticale en alignant les différents segments.
* Réaliser une impulsion deux pieds sur le mini-trampoline, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone et en restant immobile 3 secondes.

**Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).** **Objectifs affectifs et sociaux :****Compétence 6 du socle** : respecter des règles reconnues ; assumer les rôles sociaux (pareur, observateur, juge) ; accepter le regard d’autrui.**Compétence 7** : mémoriser une suite d’action ; s’engager lucidement dans l’action, s’impliquer dans un projet individuel ou collectif : Proposer des enchaînements ou des améliorations.* J’ai mes affaires de sport.
* Je respecte les autres.
 |
| **MATERIEL****Gymnase équipé, salle polyvalente :**Praticable, agrès, gros tapis de sécurité (20 cm d’épaisseur), mini- trampoline, petit tapis de sécurité (5 à 10 cm d’épaisseur), bancs, tables... | **CRITERES DE REUSSITE*** J’ose prendre des risques mesurés.
* Je sais me renverser, me déplacer, tourner et voler.
* J’enchaîne 4 ou 5 actions « acrobatiques » sans m’arrêter.
* Je sais réaliser le « bon placement » et respecter le « bon usage » des parties du corps mobilisées (tête, bras, tronc, jambes...).
 | **PLUS FACILE**- Diminuer le nombre de mouvements combinés (deux ou trois). |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR*** Agir chacun son tour, attendre que son camarade ait quitté la zone d’action.
* Ne pas se pousser.
 | **PLUS DIFFICILE*** Proposer des actions plus complexes.
* Réaliser un enchainement en musique.
* Proposer des liaisons originales.
* Organiser son enchainement de façon à utiliser tout l’espace donné.
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS