

Module activités gymniques CE1

Phase de découverte

3 séances

Cette phase permet de revisiter les actions gymniques, de connaître les dispositifs, les règles à installer et à respecter.

4 ateliers sont proposés :

- Voler, sauter
- Tourner
- Se renverser
- S'équilibrer

Installation des règles de sécurité et de fonctionnement

Recherche d'une grande quantité d'actions et de remobilisation de ce qui a déjà été appris

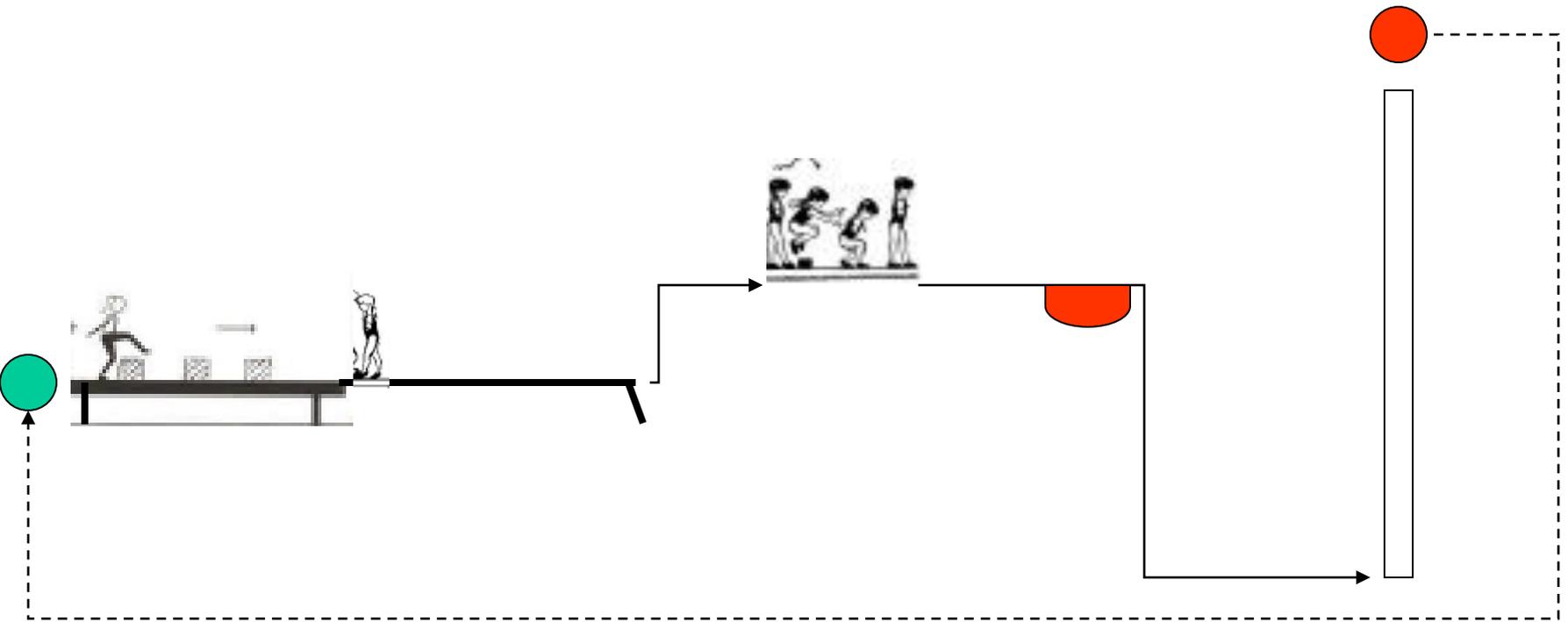
Identification claire du dispositif dans chaque atelier, du but, des critères de réussite.

Lors de la séance 3, les élèves, par binômes, s'observent et valident leurs réussites avec la feuille de route.

Travail réalisé avec la classe de Mme Crassard, école Léon Jouhaux Lyon 3^{ème}, CE1 de 27 élèves,
Christine Charvet-Néri CPD EPS et Isabelle François CPC EPS Lyon 3.

S'équilibrer

C'est réussi si je pars immobile, je finis immobile, je ne tombe pas.

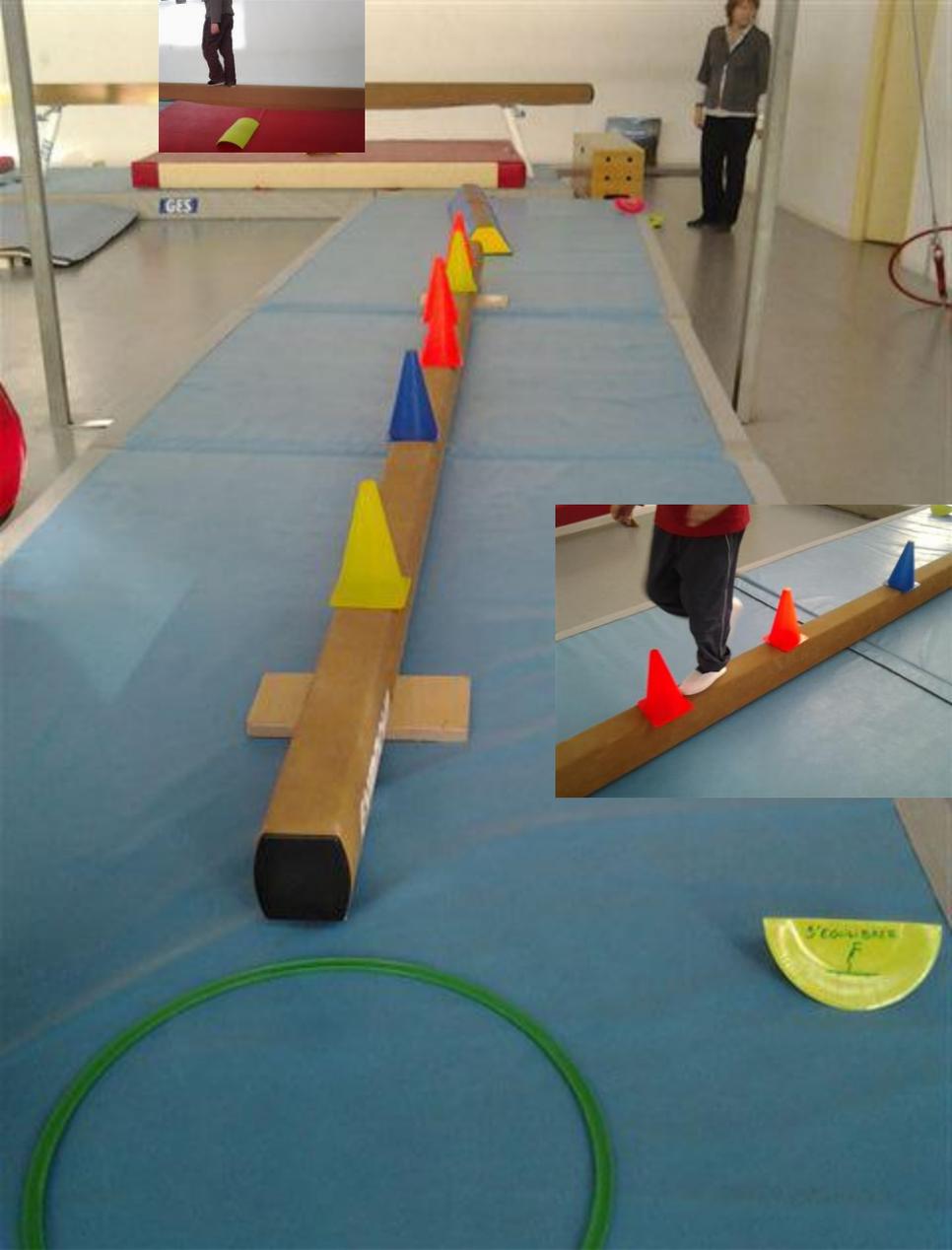


Marcher et enjamber
les obstacles

Marcher en
arrière

Sauter par
dessus les
obstacles

Marcher
Tenir une position d'équilibre
3s sur 1 pied
Sauter en bout de poutre

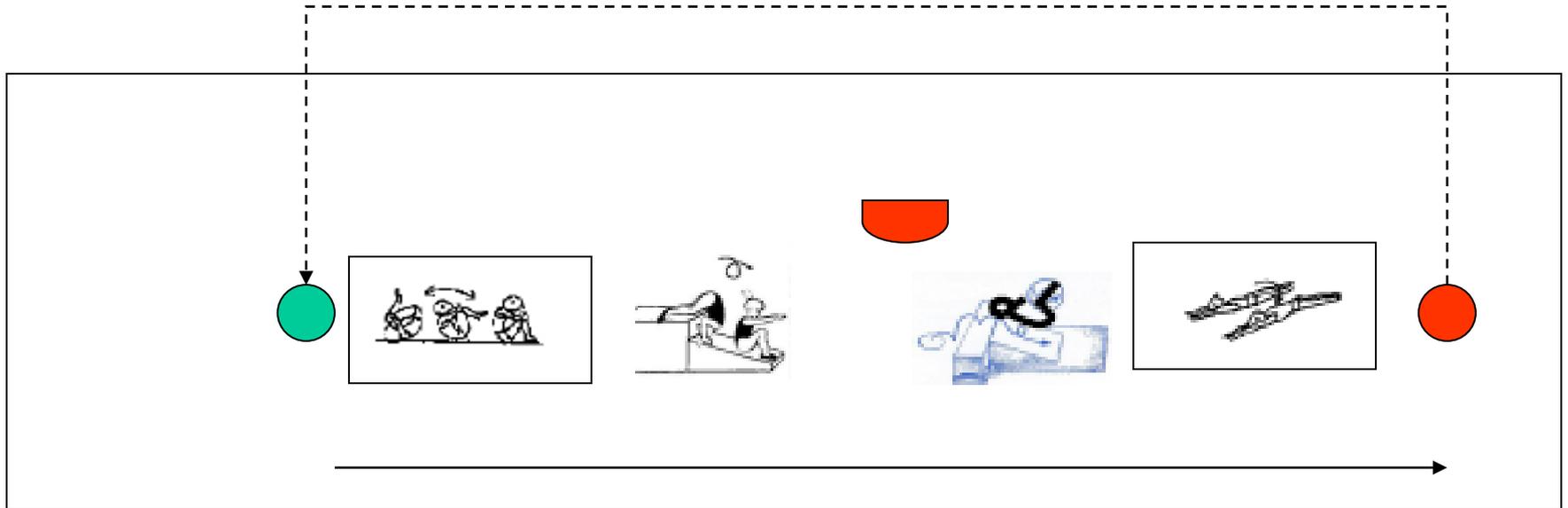


Rouler

C'est réussi je reviens assis en boule.

C'est réussi si je pose la nuque et j'arrive en boule.

C'est réussi si je roule droit sans sortir du tapis.



Descendre en
boule et se
balancer

Rouler sur un
plan incliné

Rouler sur
un plan
incliné

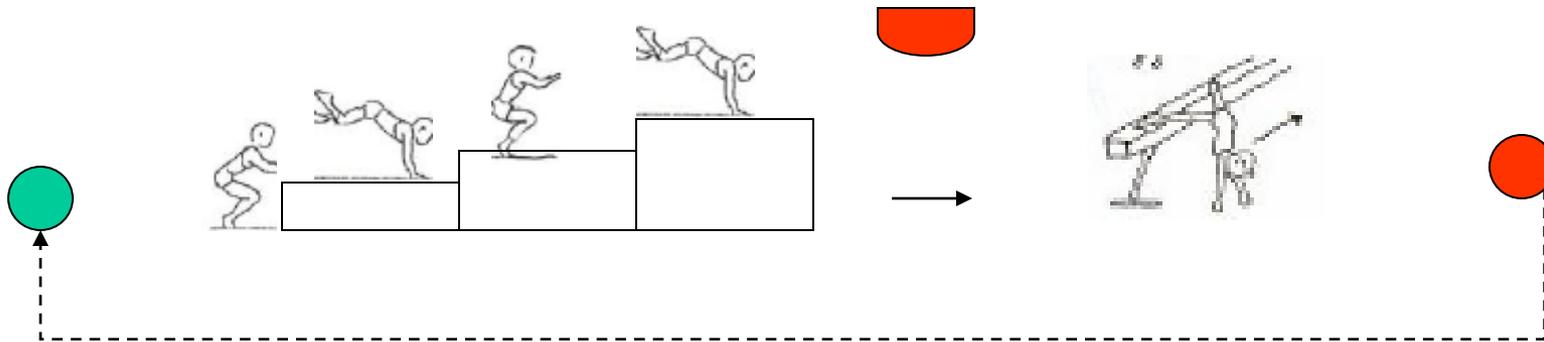
Rouler droit
au sol



Se renverser

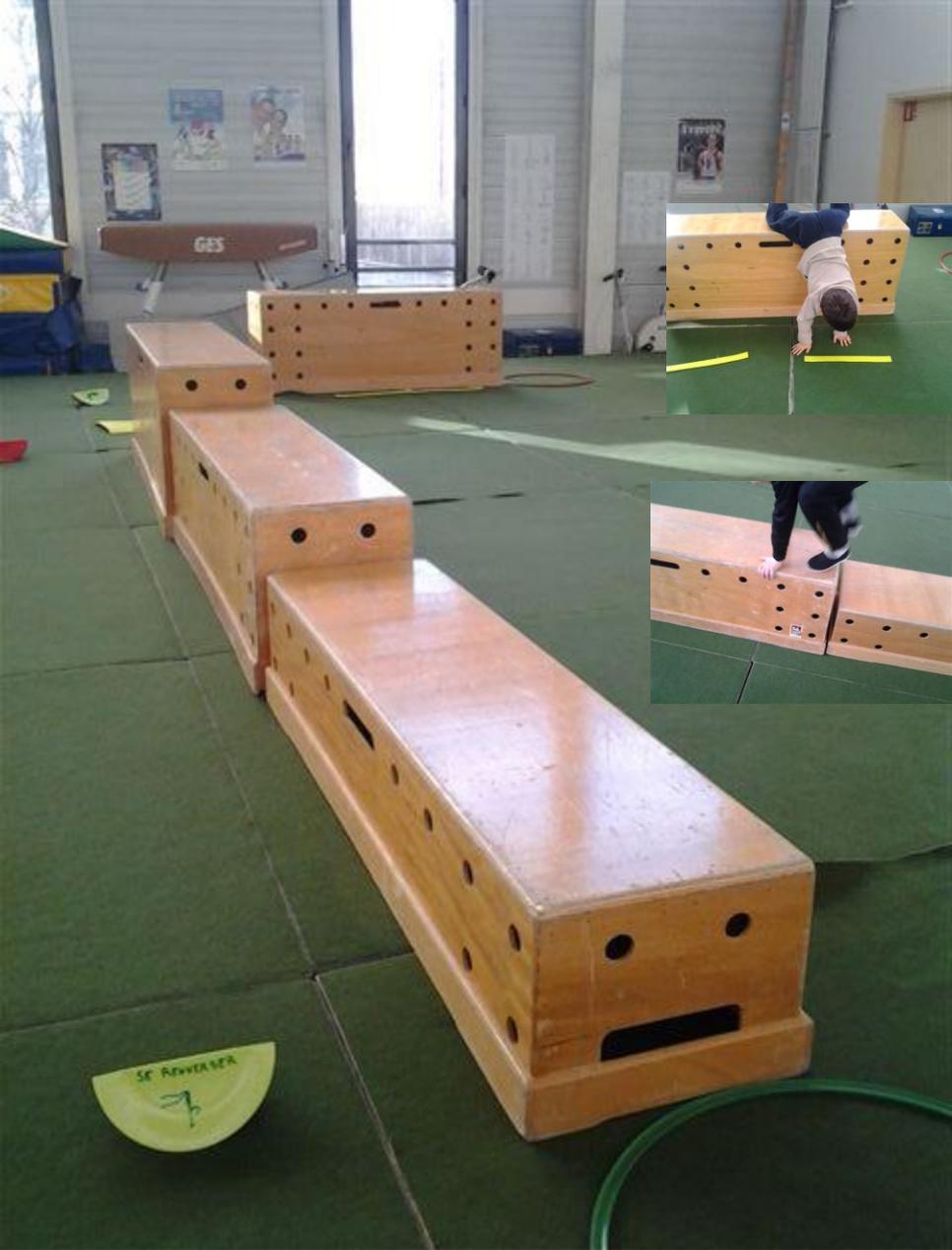
C'est réussi si je reste en bonds de lapin.

C'est réussi si je reste en appui sur mes mains jusqu'au bout.

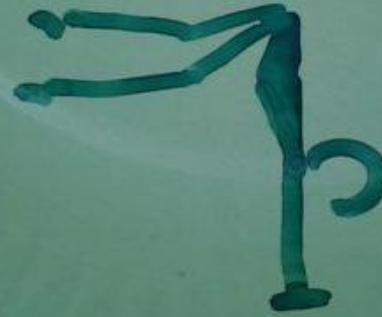


Se déplacer en bonds de lapin

Se déplacer le long de la
caisse en appui sur les
mains



SE RENVERSER

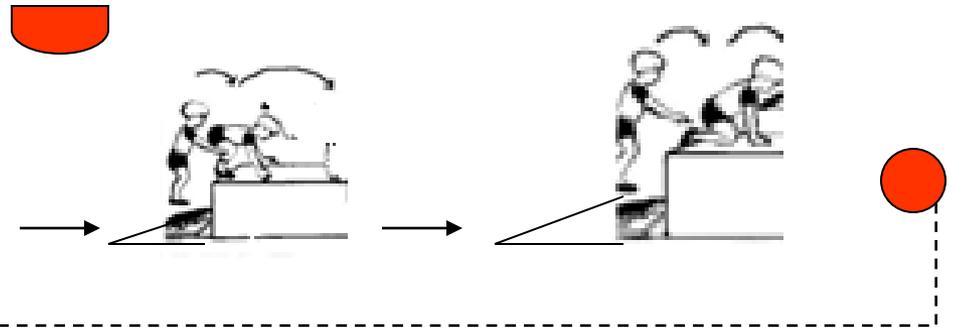
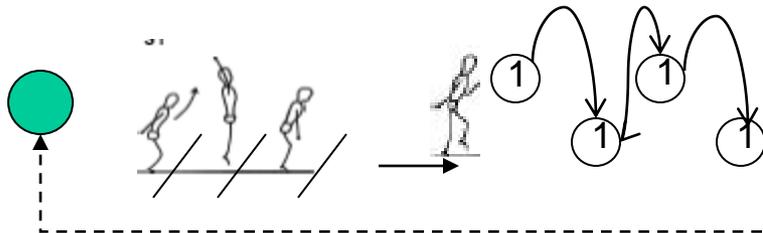


Sauter

C'est réussi si je respecte la forme de saut.

C'est réussi si j'arrive accroupi sur la caisse.

C'est réussi si j'arrive à genou sur la table.



Sauter à 2
pieds par
dessus les
lignes

Sauter d'un
pied sur l'autre

Rebondir sur le tremplin
avec les mains sur la
caisse, arriver accroupi

Rebondir sur le tremplin,
poser les genoux sur la
table de saut.





Phase de structuration

6 séances

Cette phase permet d'apprendre des éléments plus complexes.

2 séances pour s'entraîner sur les ateliers bleus

2 séances pour s'entraîner sur les ateliers rouges

2 séances pour savoir ce que l'on peut réussir de plus difficile (feuille de route, travail en binôme)

4 ateliers sont proposés avec des actions plus complexes (bleu, rouge) :

-Voler, sauter

-Tourner

- Se renverser

-S'équilibrer

L'élève doit expérimenter, répéter (temps d'action important) pour progressivement choisir un niveau de difficulté pour chaque action.

Garder des traces de ses réalisations

Apprendre à observer et à juger

Sont clairement identifiés dans les tâches :

-le but

-les règles

-le critère de réussite

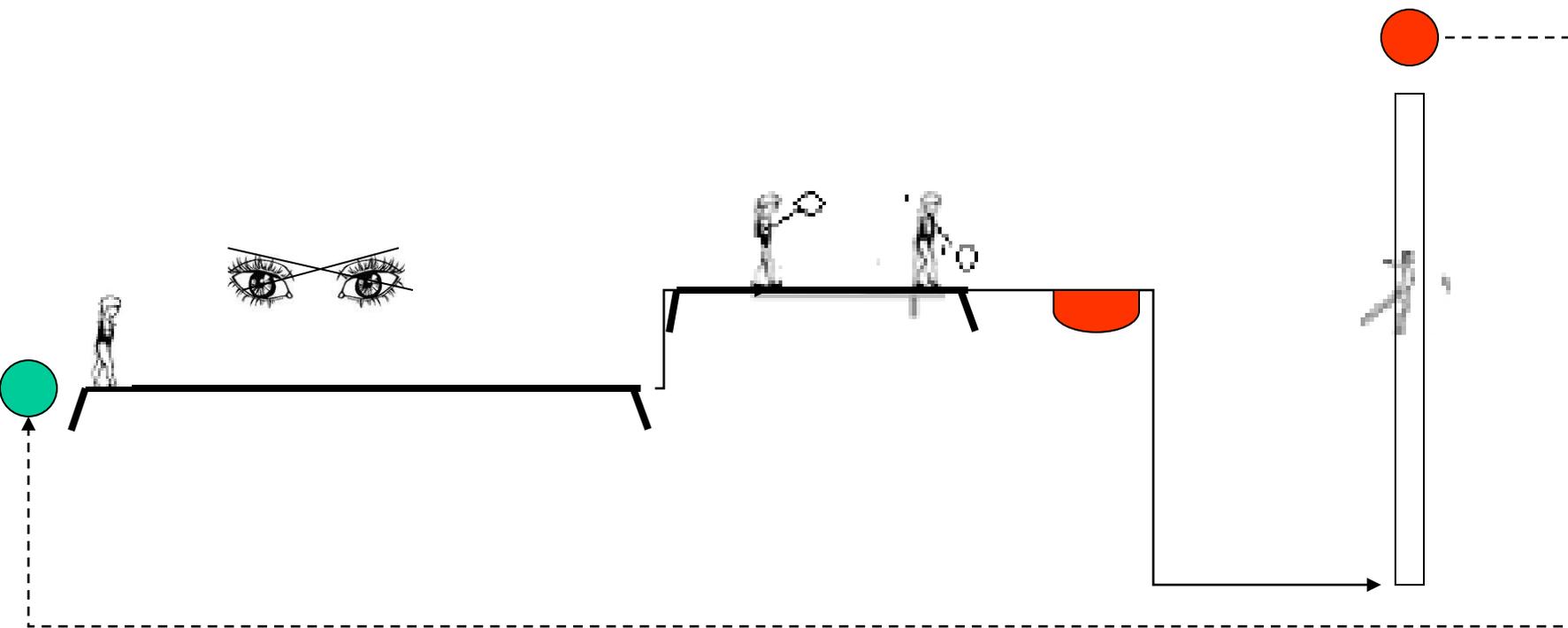
-les critères de réalisation

-la mise en relation entre manière de faire et résultat

BLEU

S'équilibrer

C'est réussi si je pars immobile, je finis immobile, je ne tombe pas



Marcher en
fermant les
yeux

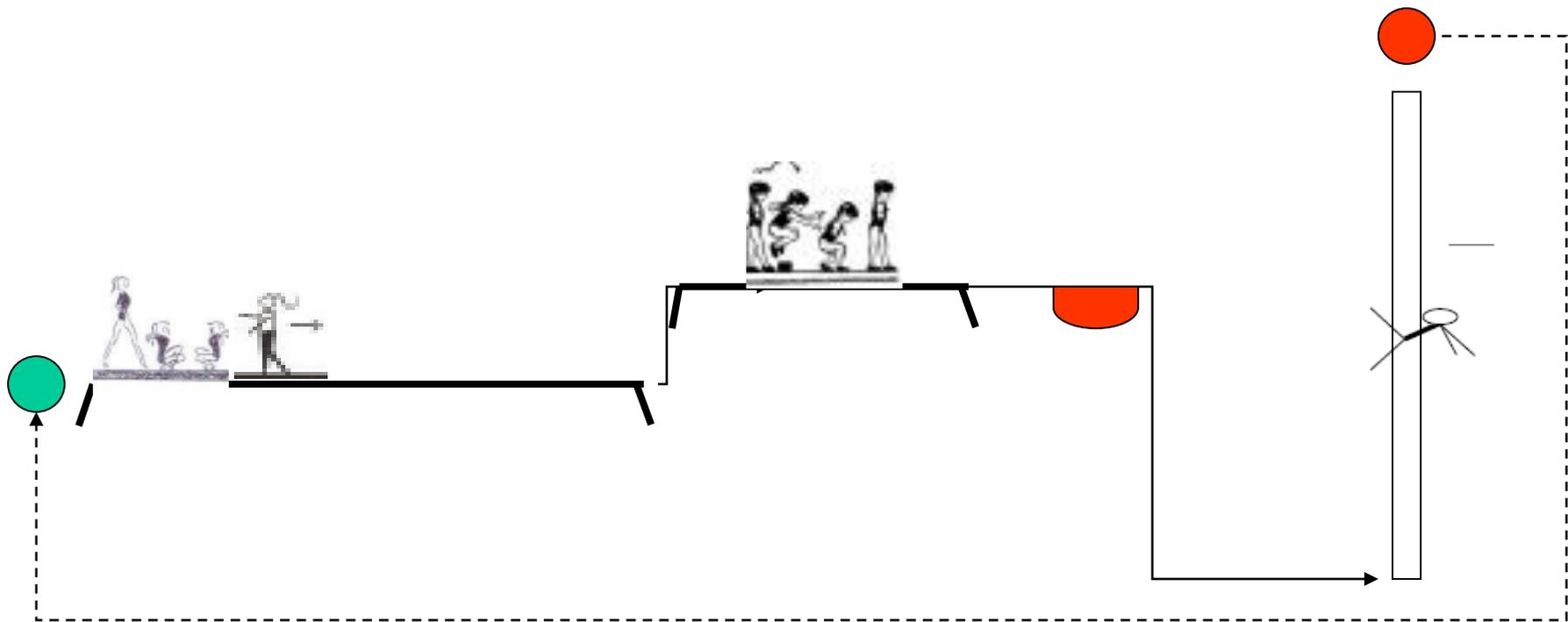
Marcher en lançant et
rattrapant une balle

Marcher en balançant les
jambes le long de la poutre
Tenir une position d'équilibre
3s sur 1 pied
Sauter en bout de poutre

ROUGE

S'équilibrer

C'est réussi si je pars immobile, je finis immobile, je ne tombe pas



Marcher, faire un demi-tour accroupi, se relever, marcher en arrière

Sauter par-dessus les obstacles

Marcher, descendre en équilibre fessier, tenir en équilibre 3 s, sauter en bout de poutre

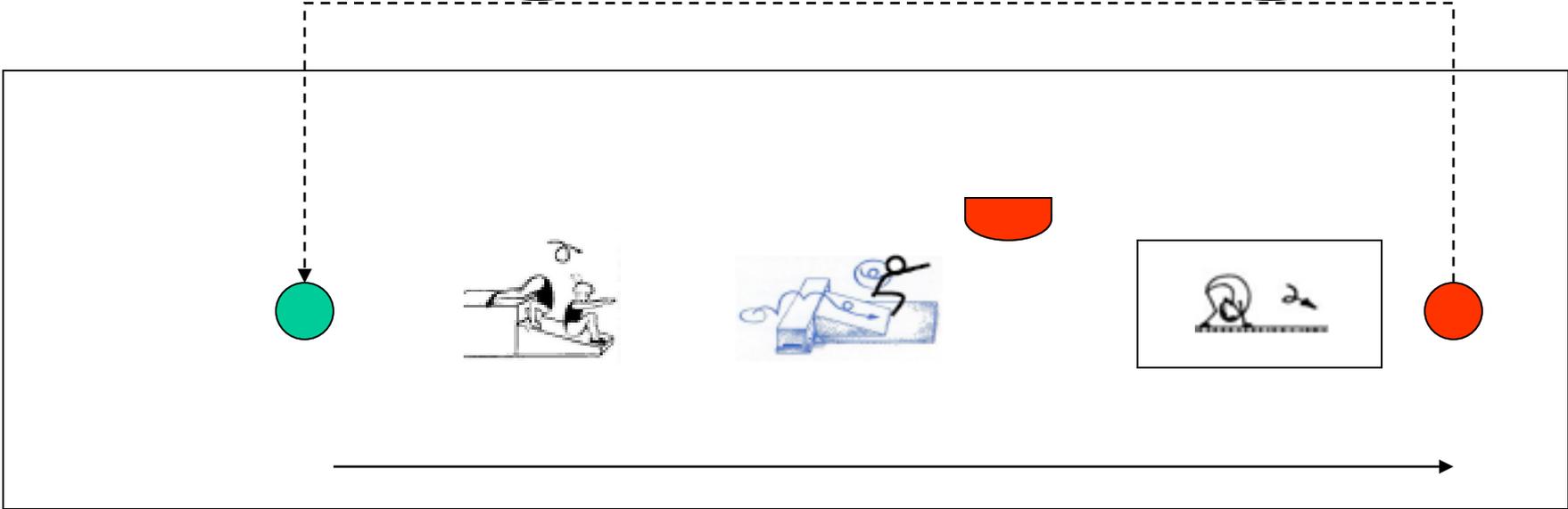
BLEU

Rouler

**C'est réussi
si j'arrive
accroupi
sans l'aide
des mains**

**C'est réussi
si j'arrive
accroupi
sans l'aide
des mains**

**C'est réussi
si j'arrive
accroupi**



Rouler en avant sur un plan incliné, revenir accroupi sans l'aide des mains

Rouler en avant sur un plan incliné, revenir accroupi sans l'aide des mains

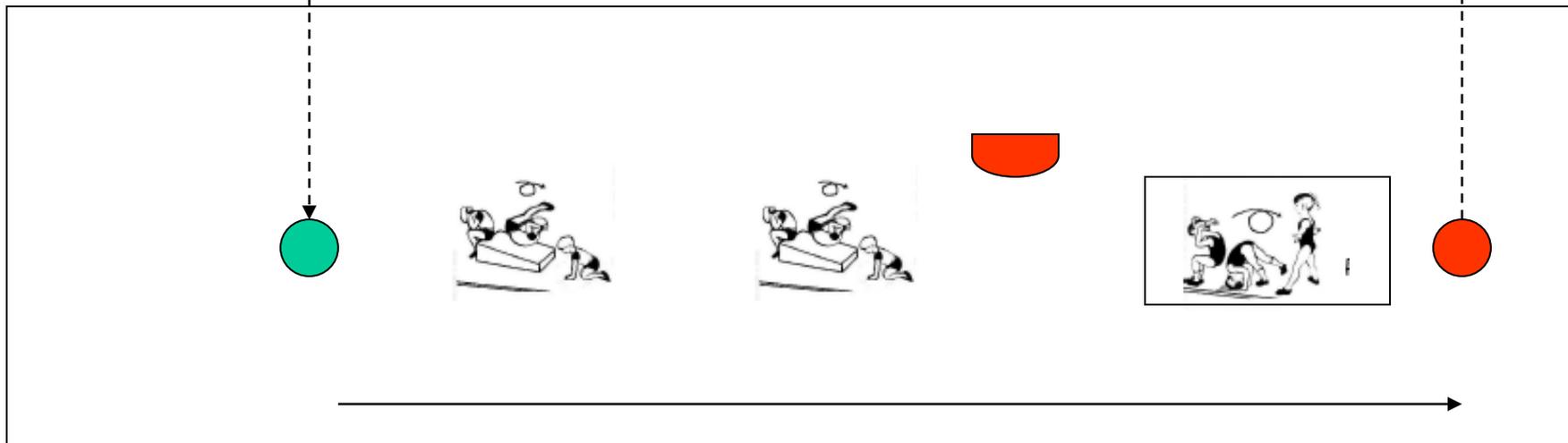
Rouler en avant au sol, revenir accroupi en poussant sur les mains

ROUGE

Rouler

C'est réussi si je pousse sur mes bras et si je reste dans l'axe

C'est réussi si je roule dans l'axe, j'arrive écart



Rouler en arrière sur un plan incliné

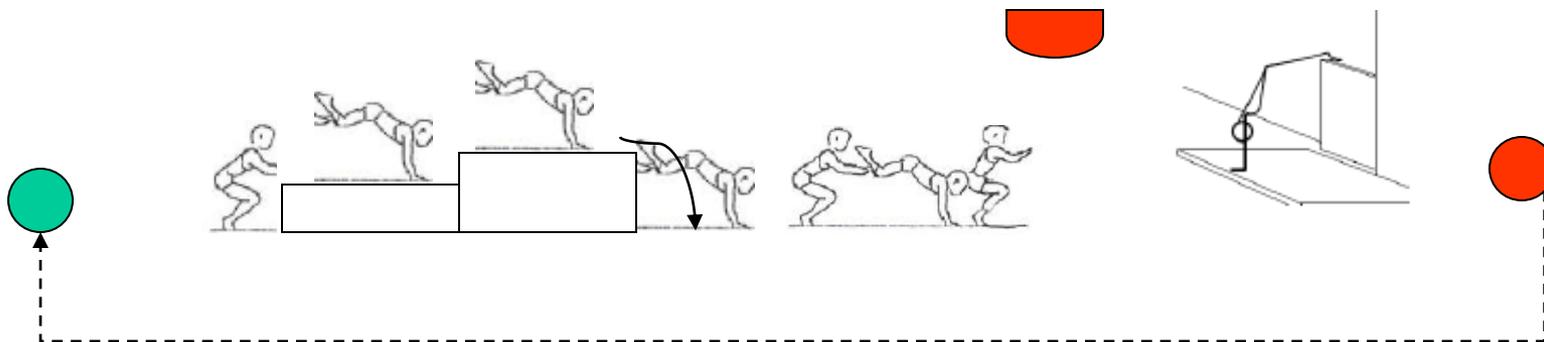
Rouler en arrière au sol, revenir écart
BONUS !!

BLEU

Se renverser

**C'est réussi si je reste en
bonds de lapin**

**C'est réussi si je reste
les fesses hautes**



Se déplacer en bonds de lapin

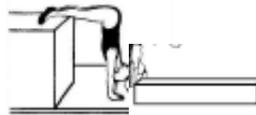
Se déplacer le long des
espaliers en appui sur les
mains

ROUGE

Se renverser

C'est réussi si je ne
touche pas le banc avec
les pieds

C'est réussi si je reste
renversé 3 s, puis je roule
en contrôlant ma roulade



Franchir de part et d'autre un banc
en montant les fesses

Monter ses fesses au-
dessus de ses mains
puis rouler

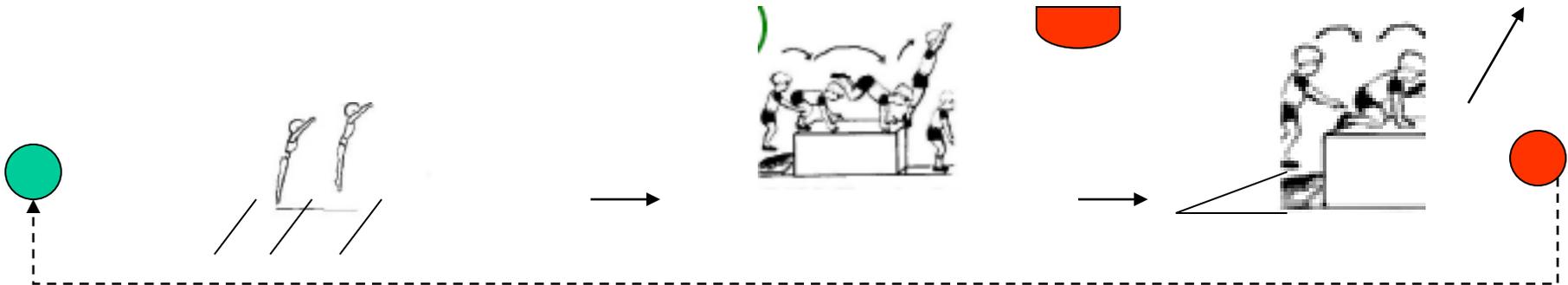
BLEU

Sauter

C'est réussi si je respecte la forme de saut, je retombe au même endroit

C'est réussi si j'arrive accroupi sur la caisse, je saute vers le haut pour sortir

C'est réussi si je prends mon élan à 2 pieds et si j'arrive à genou sur la table



Sauter à 2 pieds vers le haut

Rebondir avec les mains sur la caisse, arriver accroupi, sauter pour sortir

Rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut, sauter pour sortir

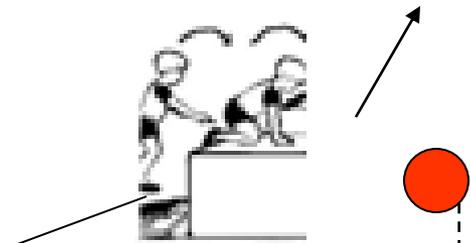
ROUGE

Sauter

C'est réussi si je respecte la forme de saut, l'arrivée est stabilisée

C'est réussi si j'arrive accroupi sur la caisse, je saute vers le haut pour sortir

C'est réussi si je prends mon élan à 2 pieds et si j'arrive à genou sur la table

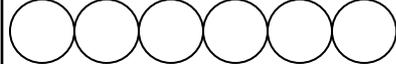
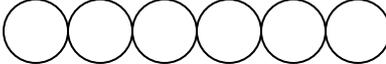
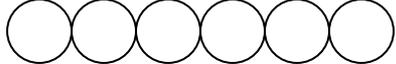


Sauter en faisant un demi-tour

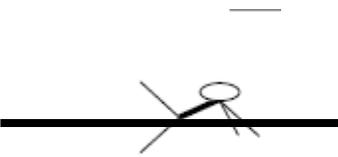
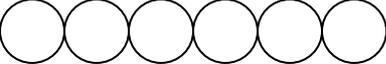
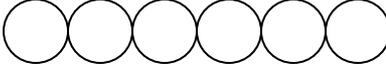
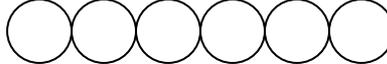
Rebondir avec les mains sur la caisse, arriver accroupi, saut écart pour sortir

Après 3 pas d'élan, rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut, sauter pour sortir

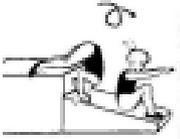
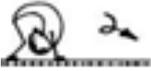
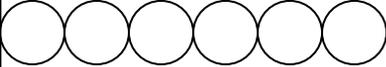
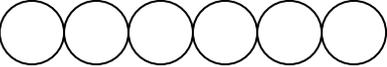
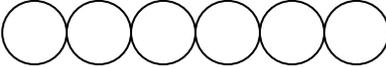
S'équilibrer

Prénom :	Poutre basse	Poutre basse	Poutre haute
Niveau de difficulté : bleu	Marcher en fermant les yeux 	Marcher en lançant une balle 	Tenir une posture sur 1 pied 3 s 
Réalisation	Réussir sans déséquilibre 	Réussir sans déséquilibre 	Réussir sans tomber 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

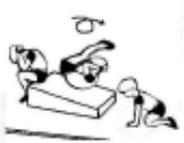
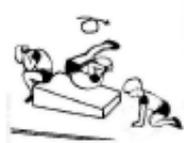
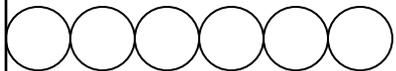
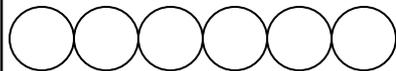
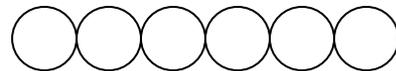
S'équilibrer

Prénom :	Poutre basse	Poutre basse	Poutre haute
Niveau de difficulté : rouge	Marcher, faire un demi-tour accroupi, marcher en arrière 	Sauter par-dessus les obstacles 	Marcher, descendre en équilibre fessier, tenir en équilibre 3 s, sauter en bout de poutre 
Réalisation	Réussir sans tomber 	Réussir sans tomber 	Réussir sans tomber 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

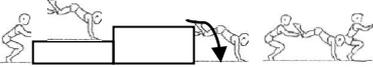
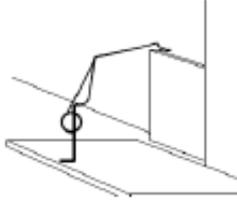
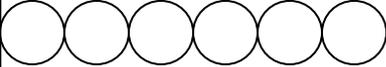
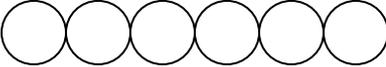
Rouler

Prénom :	Sur le bloc de mousse	Sur le tremplin	Sur le tapis
Niveau de difficulté : bleu	Rouler en avant 	Rouler en avant 	Rouler en avant 
Réalisation	Arriver accroupi sans les mains 	Arriver accroupi sans les mains 	Arriver accroupi 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

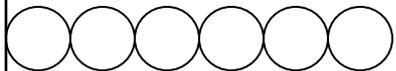
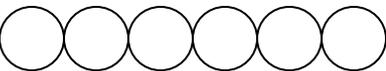
Rouler

Prénom :	Sur le bloc de mousse	Sur le tremplin	Sur le tapis
Niveau de difficulté : rouge	Rouler en arrière 	Rouler en arrière 	Rouler en arrière 
Réalisation	Pousser sur les bras 	Pousser sur les bras 	Arriver écart 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

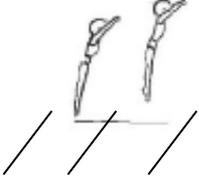
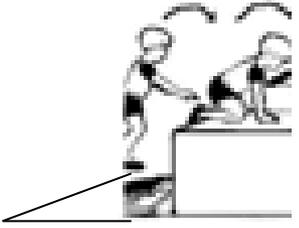
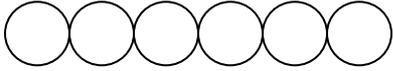
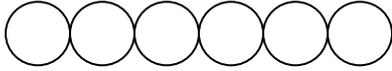
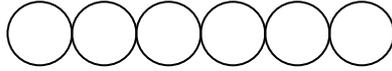
Se renverser

Prénom :	Sur les caisses	Sur la caisse
Niveau de difficulté : bleu	Bonds de lapin 	Montée des fesses 
Réalisation		
Début, fin (immobile)		
Concentration (pas trop vite)		

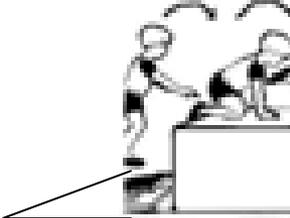
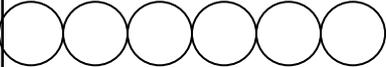
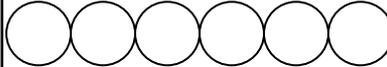
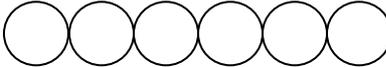
Se renverser

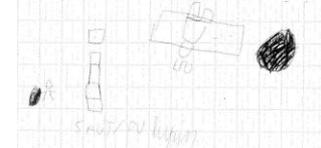
Prénom :	Sur le banc	Caisse/tapis
Niveau de difficulté : rouge	Franchir le banc en montant les fesses 	Monter les fesses au-dessus des mains et rouler 
Réalisation	Ne pas toucher le banc 	Contrôler la roulade 
Début, fin (immobile)		
Concentration (pas trop vite)		

Sauter

Prénom :	Au sol	Sur la caisse	Sur la table de saut
Niveau de difficulté : bleu	Sauter à deux pieds vers le haut 	Rebondir avec les mains sur la caisse, arriver accroupi, sauter pour sortir 	Rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut, sauter pour sortir 
Réalisation	Retomber au même endroit 	Arriver accroupi 	Arriver à genoux 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

Sauter

Prénom :	Au sol	Sur la caisse	Sur la table de saut
Niveau de difficulté : rouge	Sauter en faisant un demi-tour 	Saut écart 	
Réalisation	Arriver stable 	Sauter vers le haut 	Prendre son élan à deux pieds 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			



Phase de bilan

1 ou 2 séances

Construire un parcours adapté à ses ressources

Maîtriser ses émotions : observer et accepter le regard des autres

Réaliser et enchaîner plusieurs actions en recherchant la maîtrise, la continuité et la concentration

Le projet est validé : la réalisation est conforme au contrat annoncé

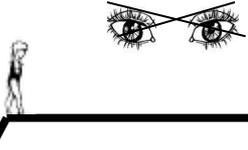
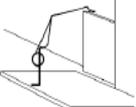
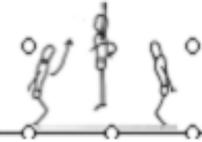
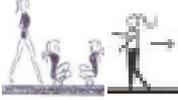
Réalisation des actions : elles respectent les consignes de réalisation (en fonction de la difficulté choisie), les critères de réussite

Les juges-spectateurs (3) valident les actions réalisées et réussies, le début et la fin, la concentration.

Les critères d'évaluation :

- être immobile au début et à la fin
- être concentré toute la présentation
- le parcours est réussi si les actions sont maîtrisées et enchaînées
- le projet est validé si la réalisation est conforme au projet annoncé

La compétence « adapter ses déplacements en activité gymnique » est validée.

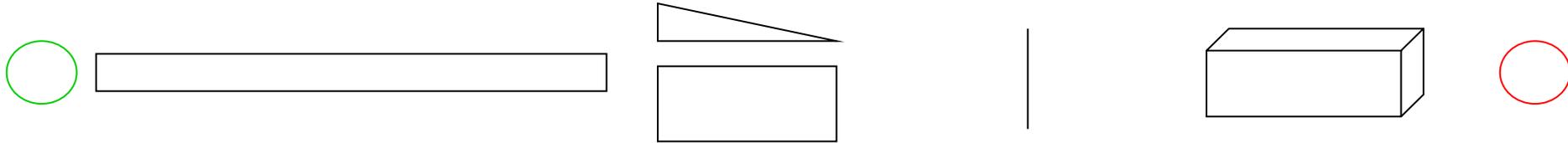
S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
<p>Marcher en fermant les yeux</p> 	<p>Tenir une position d'équilibre sur 1 pied</p> 	<p>Rouler en avant sur le plan incliné, se relever sans les mains</p> 	<p>Sauter à deux pieds vers le haut</p> 	<p>Se déplacer le long de la caisse en appui sur les mains</p> 
<p>Sauter par-dessus les obstacles</p> 	<p>Tenir en équilibre sur les fesses</p> 	<p>Rouler en avant au sol, revenir accroupi</p> 	<p>Sauter en faisant un demi-tour</p> 	<p>Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler</p> 
<p>Marcher, faire demi-tour accroupi, marcher en arrière</p> 		<p>Rouler en arrière sur le plan incliné</p> 		
		<p>Rouler en arrière au sol, revenir écart</p> 		

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Marcher en fermant les yeux	Tenir une position d'équilibre sur 1 pied	Rouler en avant sur le plan incliné, se relever sans les mains	Sauter à deux pieds vers le haut	Se déplacer le long de la caisse en appui sur les mains
Sauter par-dessus les obstacles	Tenir en équilibre sur les fesses	Rouler en avant au sol, revenir accroupi	Sauter en faisant un demi-tour	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Marcher, faire demi-tour accroupi, marcher en arrière		Rouler en arrière sur le plan incliné		
		Rouler en arrière au sol, revenir écart		

Prénom :

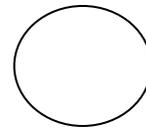
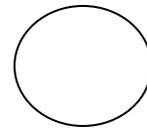
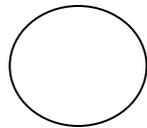
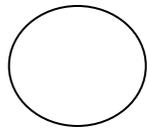
Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases) :



S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser

Réalisation



Début, fin, immobile : **OUI**

NON

Concentration : **OUI**

NON

Le dispositif du bilan



Le bilan en images



Les fiches du bilan

Prénom: *Lucas* Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases):

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Sauter par-dessus les obstacles	Tenir une position d'équilibre sur 1 pied	Rouler en arrière sur le plan incliné	Sauter en faisant un demi-tour	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Réalisation <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Début, fin, immobile: OUI NON

Concentration: OUI NON

Prénom: *Jamuel* Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases):

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Marcher, faire demi-tour accroupi, marcher en arrière	Tenir en équilibre sur les fesses	Rouler en arrière sur le plan incliné	Sauter en faisant un demi-tour	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Réalisation <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Début, fin, immobile: OUI NON

Concentration: OUI NON

Prénom: *Milly* Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases):

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Marcher en fermant les yeux	Tenir en équilibre sur les fesses	Rouler en arrière sur le plan incliné	Sauter en faisant un demi-tour	Se déplacer le long de la caisse en appui sur les mains
Réalisation <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Début, fin, immobile: OUI NON

Concentration: OUI NON

Prénom: *Jamuel* Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases):

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Marcher en fermant les yeux	Tenir une position d'équilibre sur 1 pied	Rouler en avant sur le plan incliné, se relever sans les mains	Sauter à deux pieds vers le haut	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Réalisation <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Début, fin, immobile: OUI NON

Concentration: OUI NON

