|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Matière** | **Connaissances** | **Capacités declines dans une situation d’apprentissage** |
| **Gymnastique sportive**  **BP1**  Compétence attendue :  Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d’éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions «tourner, se renverser».  Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples | Connaissances  Du pratiquant :  • Le vocabulaire spécifique : roulades, ATR, roue, saut, balancer, renversement, entrée, sortie, appui, suspension, nom des agrès et du matériel utilisés.  • Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l’exécution des éléments gymniques.  • Le niveau de difficulté des éléments gymniques.  • La notion de gainage du corps et les sensations qui s’y rapportent.  • Les repères sur les positions fondamentales et sur la réussite des actions « Se renverser» et « Tourner » :- corps aligné : mains – épaules – bassin à la verticale, regard devant (si verticale) ou sur les  mains (si verticale renversée)  - corps groupé : contact menton – poitrine, dos rond, regard sur le ventre.  • De soi et de ses capacités.  Liées aux autres rôles :  L’aide :  • Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider à la réalisation de quelques éléments gymniques identifiés (ATR, renversement).  • Les zones du corps sur lesquelles agir et les actions à réaliser pour assurer le renversement et/ou la rotation du gymnaste.  L’observateur :  • Les critères d’appréciation simples liés à l’exécution et la valeur des éléments choisis par le gymnaste observé  Connaissances  Du pratiquant :  • Le vocabulaire spécifique des nouveaux éléments  gymniques et des actions principales (impulsion, ouverture, fermeture).  • Le code de référence des éléments gymniques.  • Les modalités de composition d'un enchaînement.  • Les repères sur la réalisation et la réussite de l’action « voler » (perte d’appui plus ou moins longue, impulsion gainée et arrivée équilibrée).  • Des éléments au sol et aux agrès combinant 2 ou  3 des actions : « tourner, voler et se renverser »,les liens possibles entre eux et leurs critères de réalisation.  • La notion de rythme et d’amplitude.  • Les éléments de liaison entre les éléments gymniques.  • Les fautes potentielles de son enchaînement et les pénalités correspondantes.  Liées aux autres rôles :  L’aide :  • Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments gymniques.  Le juge :  • Les critères d’appréciation d’un enchaînement  gymnique : difficulté, composition et exécution | Attitudes  Du pratiquant :  • Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus.  • Prendre conscience de ses capacités pour le choix des éléments.  • S’engager avec une volonté de réussite lors de ses réalisations.  • Se concentrer avant d’agir et rester vigilant lors de la réalisation deséléments gymniques.  • Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.  • Accepter d’être aidé.  Liées aux autres rôles :  L’aide  • Etre coopératif et solidaire pour installer ,remettre en place, ranger le matériel.  • Etre disponible et vigilant pour aider un camarade du début à la fin de l’élément.  L’observateur :  • Se rendre disponible pour la prestation observée.  • Etre attentif et respectueux du travail des autres.  • Etre rigoureux dans la qualité de l’observation.  Attitudes  Du pratiquant :  • Exploiter au mieux ses possibilités.  • Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple  « risque /sécurité ».  • Rester concentré tout au long de son enchaînement.  • Accepter les regards et les jugements des autres.  • Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger son enchaînement.  Liées aux autres rôles :  L’aide :  • Rester attentif et concentré durant tout l’enchaînement de son camarade.  • Se mettre à disposition du gymnaste pour l’aider à progresser ou construireson enchaînement.  Le juge :  • S’impliquer dans la construction du code commun.  • Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable  • Etre objectif et impartial sur ses jugements |