

# Mes compétences en gymnastique


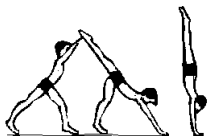





Cycle 3






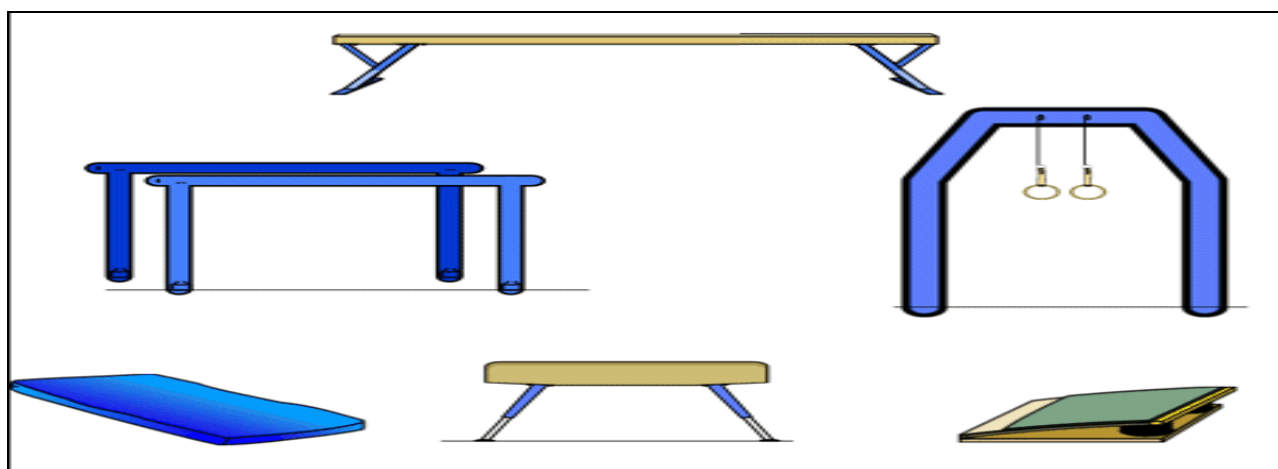
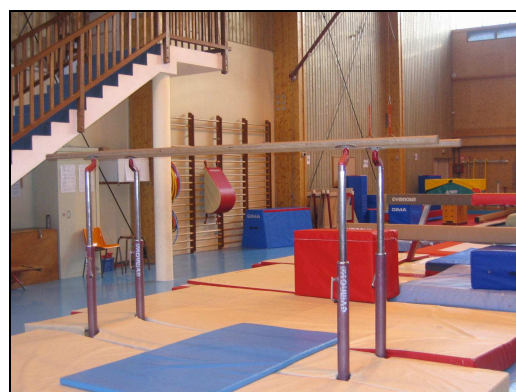
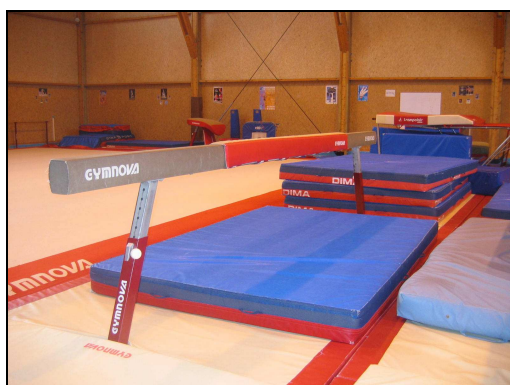
# Mes progrès au cours des séances de gymnastique


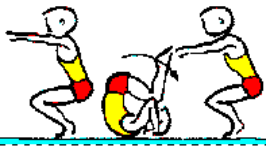
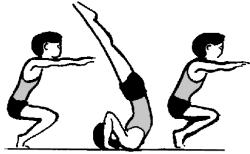


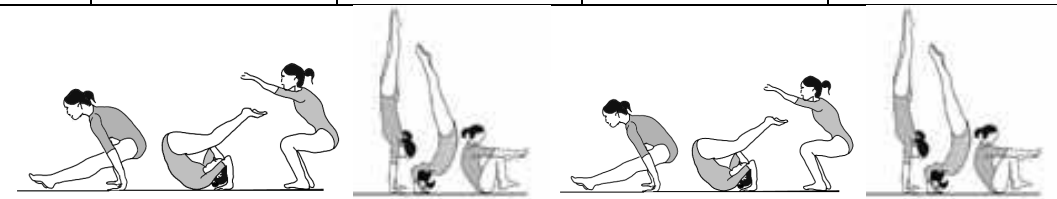
	Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3)	Colorie 1, 2, 3 dessins selon le niveau atteint
<b>1/ Créer et réaliser un enchaîne- - ment</b>	<b>Mémoriser Composer</b>	Je mémorise un enchaînement imposé.		<b>Je mémorise un enchaînement de quelques actions avec des éléments de liaison.</b>	
	<b>Agir</b>	Je m'engage dans l'action en ne respectant qu'un seul critère de réussite pour les actions présentées.	Je respecte quelques critères de réussite pour chaque action présentée.	<b>Je respecte tous les critères de réussite pour chaque action présentée.</b>	
	<b>Lier</b>	Je réalise les éléments de liaison imposés.	Je propose quelques éléments de liaison.	<b>Je propose des éléments de liaison variés.</b>	
		Je réalise mon enchaînement sur une ligne droite	J'augmente mon espace d'évolution	<b>J'utilise l'espace dans plusieurs directions</b>	
		Je présente mon enchaînement avec des temps d'hésitation entre les actions.	J'enchaîne les actions sans interruption.	<b>J'enchaîne les actions de manière rythmée et sans interruption.</b>	

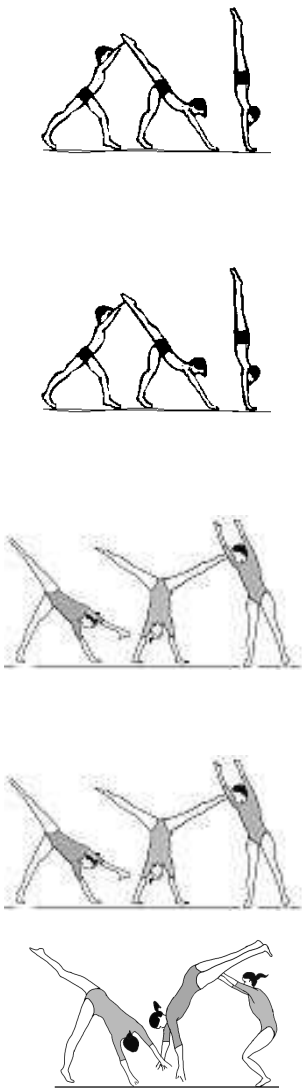


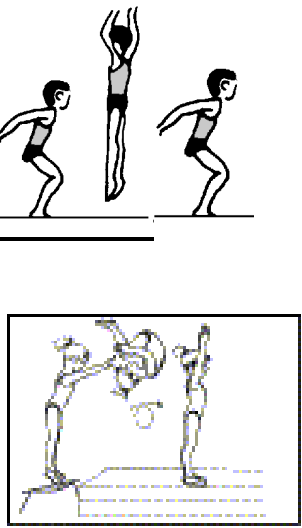
<p style="text-align: center;"><b>1/ Créer et réaliser un enchaîne- ment</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Réaliser avec esthétisme</b></p>	<p>Je respecte un des critères d'esthétisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pointes de pieds tendues</li> <li>- gainage du corps</li> <li>- gestes amples</li> </ul>	<p>Je respecte 2 des 3 critères d'esthétisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pointes de pieds tendues</li> <li>- gainage du corps</li> <li>- gestes amples</li> </ul>	<p><b>Je respecte les 3 critères d'esthétisme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pointes de pieds tendues</li> <li>- gainage du corps</li> <li>- gestes amples</li> </ul>	
	<p style="text-align: center;"><b>Prendre des risques</b></p>	<p>Je réalise les actions imposées.</p>	<p>Je choisis, avec l'enseignant, les actions que je suis capable de réaliser dans le niveau le plus élevé.</p>	<p><b>Je choisis, seul, les actions que je suis capable de réaliser dans le niveau le plus élevé.</b></p>	



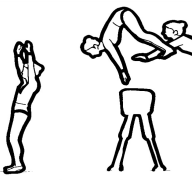
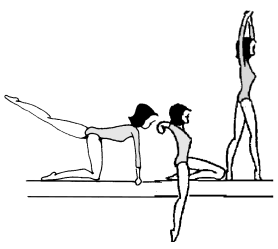
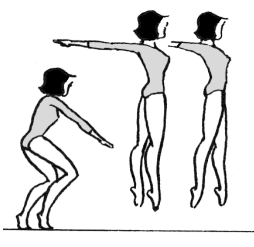

Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3)	Colorie 1, 2, 3 dessins selon le niveau atteint
<p style="text-align: center;"><b>2/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Rouler</b></p>	<p>J'effectue une roulade avant sur un plan incliné et je me relève sans poser les mains au sol.</p>	<p>J'effectue une roulade avant, groupé sur un tapis, je me relève avec l'aide des mains.</p>	<p><b>J'effectue une roulade avant, groupé sur un tapis, je me relève sans poser les mains au sol</b></p> <p><b>J'effectue une roulade avant jambes bien écartées et tendues.</b></p>	
	<p>J'effectue une roulade arrière sur un plan incliné et j'arrive sur les pieds.</p>	<p>J'effectue une roulade arrière sur un tapis et j'arrive sur les pieds.</p>	<p><b>J'effectue une roulade arrière sur un tapis et j'arrive debout, jambes tendues.</b></p> <p><b>Compétence remarquable : Roulade arrière piquée : je passe en appui sur les mains et j'arrive sur les pieds, équilibré.</b></p>	
	<p>J'effectue une roulade avant sur un banc.</p>	<p>J'effectue une roulade avant sur une poutre.</p>	<p><b>J'effectue une roulade avant sur une poutre surélevée.</b></p>	



Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie 1, 2, 3 dessins selon le niveau atteint
<p style="text-align: center;"><b>3/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se renverser</b></p>	<p>Equilibre : A partir d'un plinth, je monte à l'appui renversé à l'aide d'une jambe. Je tiens 2 secondes contre le mur.</p> <p>Roue : J'effectue une roue demi-cercle.</p>	<p>Equilibre : Je réalise l'appui tendu renversé contre un mur.</p> <p>Roue : J'effectue une roue en demi ovale.</p>	<p><b>Equilibre :</b> <b>Je réalise un appui tendu renversé contre un mur, je le maintiens 3 secondes.</b></p> <p><b>Equilibre :</b> <b>Je réalise un appui tendu renversé sur un tapis, je le maintiens 2 secondes.</b></p> <p><b>Roue :</b> <b>J'effectue une roue dans l'axe (sur une ligne droite).</b></p> <p><b>Compétences remarquables :</b></p> <p><i>1. J'effectue une roue d'une main.</i></p> <p><i>2. J'effectue une rondade</i></p>	

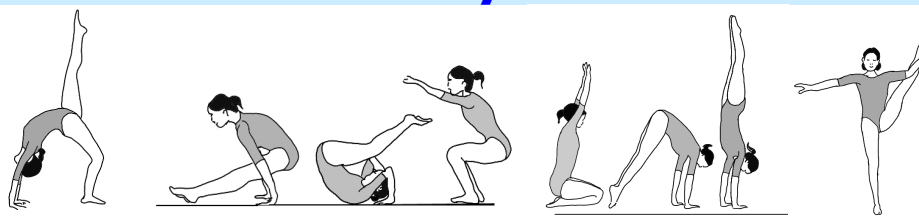
<p style="text-align: center;"><b>4/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sauter pour voler</b></p>	<p>A partir d'une prise d'élan, je rebondis sur le mini trampoline et j'arrive équilibré debout.</p> <p>Avec prise d'élan, j'effectue une roulade avant sur un tapis en hauteur.</p>	<p>A partir d'une prise d'élan, je rebondis sur le mini trampoline et j'effectue un demi-tour équilibré.</p> <p>Avec prise d'élan, j'effectue une roulade avant sur un tapis en hauteur sans pose des mains.</p>	<p><b>A partir d'une prise d'élan, je rebondis sur le mini trampoline et j'effectue un tour complet équilibré.</b></p> <p><i>Je réalise un salto avant</i></p>	
--	--	--	--	---



Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie 1, 2, 3 dessins selon le niveau atteint
<p style="text-align: center;"><b>5/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Franchir</b></p>	<p>Après une course d'élan, je pose les deux pieds sur le mouton et j'effectue un saut extension, arrivée stabilisée.</p>	<p>Après une course d'élan, je franchis le mouton groupé, j'arrive équilibré les bras devant.</p>	<p>Après une course d'élan, je franchis le mouton jambes écart, j'arrive équilibré les bras devant.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>6/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>S' équilibrer</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Au sol ou sur des appareils gymniques</i></p>	<p>Je réalise une position équilibrée.</p>	<p>Je réalise 2 positions équilibrées.</p>	<p>Je réalise 3 positions équilibrées de plus en plus complexes.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>7/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se déplacer</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Au sol ou sur des appareils gymniques</i></p>	<p>Je réalise des déplacements différents.</p>	<p>Je réalise des déplacements différents et esthétiques.</p>	<p>Je réalise des déplacements de plus en plus complexes et esthétiques.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>8/</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Apprécier et juger</b></p>	<p>Je retiens et j'observe quelques critères d'évaluation pour chaque action présentée.</p>	<p>Je retiens et j'observe quelques critères d'évaluation parmi les 10 critères définis pour l'enchaînement.</p>	<p>J'évalue et je juge la production d'autrui selon les 10 critères définis pour l'enchaînement.</p>	



# Mes compétences en gymnastique fin de cycle 3







Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Année scolaire : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Ecole : \_\_\_\_\_

Je colorie le dessin si la compétence est atteinte

<p><b>1/</b> Créer et réaliser un enchaîne- ment</p>	<p><i>Mémoriser</i> <i>Composer</i></p>	<p>Je mémorise un enchaînement de quelques actions avec des éléments de liaison.</p>	
	<p><i>Agir</i></p>	<p>Je respecte tous les critères de réussite pour chaque action présentée.</p>	
	<p><i>Lier</i></p>	<p>Je propose des éléments de liaison variés                      J'utilise l'espace dans plusieurs directions                      J'enchaîne les actions de manière rythmée et sans interruption.</p>	
	<p><i>Réaliser avec esthétique</i></p>	<p>Je respecte les 3 critères d'esthétisme :                      - pointes de pieds tendues                      - gainage du corps                      - gestes amples</p>	
	<p><i>Prendre des risques</i></p>	<p>Je choisis, seul, les actions que je suis capable de réaliser dans le niveau le plus élevé.</p>	
<p><b>2/</b> Rouler</p>	<p>. J'effectue une roulade avant, groupé sur un tapis, je me relève sans poser les mains au sol.                      . J'effectue une roulade avant jambes bien écartées et tendues.</p>		
	<p>J'effectue une roulade arrière sur un tapis et j'arrive debout, jambes tendues</p>		
	<p>J'effectue une roulade avant sur une poutre surélevée.</p>		



Je colorie le dessin si la compétence est atteinte

<p><b>3/</b> <b>Se</b> <b>renverser</b></p>	<p><b>Equilibre :</b> Je réalise un appui tendu renversé contre un mur, je le maintiens 3 secondes.</p> <p><b>Equilibre :</b> Je réalise un appui tendu renversé sur un tapis, je le maintiens 2 secondes.</p> <p><b>Roue :</b> J'effectue une roue dans l'axe (sur une ligne droite).</p>	
<p><b>4/</b> <b>Sauter</b> <b>pour voler</b></p>	<p>A partir d'une prise d'élan, je rebondis sur le mini trampoline et j'effectue un tour complet équilibré.</p>	
<p><b>5/</b> <b>Franchir</b></p>	<p>Après une course d'élan, je franchis le mouton jambes écart, j'arrive équilibré les bras devant.</p>	
<p><b>6/</b> <b>S'équilibrer</b> <i>Au sol ou sur des appareils gymniques</i></p>	<p>Je réalise 3 positions équilibrées de plus en plus complexes.</p>	
<p><b>7/ Se</b> <b>déplacer</b> <i>Au sol ou sur des appareils gymniques</i></p>	<p>Je réalise des déplacements de plus en plus complexes et esthétiques.</p>	
<p><b>8/</b> <b>Apprécier</b> <b>et juger</b></p>	<p>J'évalue et je juge la production d'autrui selon les 10 critères définis pour l'enchaînement.</p>	

