



Développer des capacités motrices, des connaissances et des attitudes à travers les actions gymniques avec des contraintes de réalisation différentes de la PS à la GS pour assurer la progressivité des apprentissages




Les objectifs :

- Enrichir le répertoire moteur de base (RMB).
- Construire des repères sur soi : passer de repères externes à des repères sur soi. Importance des informations visuelles, vestibulaires, kinesthésiques et des repères spatio-temporels.
- Se connaître et connaître ses ressources (cela passe par une connaissance du résultat de son action) dans des mobilisations nouvelles du corps.
- Maitriser ses émotions.
- Avoir une attitude positive par rapport aux autres, aux règles, à son engagement pour faire et apprendre.



Développer des capacités motrices (développer et enrichir le répertoire moteur de base), des connaissances et des attitudes à travers les actions gymniques se déplacer, sauter, tourner, s'équilibrer, se renverser, avec des contraintes de réalisation différentes de la PS à la GS pour assurer la progressivité des apprentissages.

	PS	MS	GS
Compétences attendues	Réaliser un chemin de A à B (une entrée et une sortie) en respectant le « chacun son tour » et sans se presser	Réaliser un parcours constitué d'actions, chacun son tour d'un point A à une sortie B, en connaissant sa réussite dans chaque parcours..	Choisir et réaliser un parcours en fonction de la difficulté (adapté à mes ressources) que je sois sûr de réussir.
Contenus d'enseignement déclinés à chaque niveau de classe			
Des capacités	<p>SE DEPLACER, SAUTER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - glisser, ramper sur des plans inclinés, dessous, dans un chemin... - marche AV, AR, latéralement, par-dessus, sur des substrats variés, plus ou moins grands.. - grimper, descendre (hauteur limitée à 50 cm), sauter pour grimper, descendre, - saut de type : 2 pieds -2 pieds - juxtaposer : se déplacer, s'arrêter et se déplacer, sauter <p>TOURNER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roulade costale sur plan incliné, au sol entre deux lignes - culbuto au sol 	<p>SE DEPLACER, SAUTER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en AV, AR, par-dessus, autour, coté, petit, grand, plus ou moins imposé (pied gauche, pied droit, les 2) - sauter pour descendre d'un contre haut (hauteur de ceinture maxi), arriver équilibrée dans une zone marquée au sol, sauter pour monter, - s'accrocher pour se déplacer - les sauts de type : 2p-2p, 1p-2p, 1p-1p (cloche pied) - combiner : déplacements+1 arrêt, déplacements +1 saut <p>TOURNER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roulade costale sur plan incliné, au sol, sur une ligne, yeux fermés, bras dans le prolongement du corps - s'enrouler départ à plat ventre à genoux, pour rouler en AV - s'enrouler autour d'un cylindre +aide 	<p>SE DEPLACER, SAUTER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en AV, AR, par-dessus, autour, coté, petit, grand, vite, lent, en tournant sur soi - sauter pour descendre d'un contre haut, arriver équilibré en regardant la maitresse, en portant un objet, en frappant dans ses mains, avec ¼ tour - sauter, rebondir pour monter en posant les mains sur un plinthe mousse - les sauts de type marelle - les sauts avec ¼ tour - s'accrocher pour se déplacer avec les mains - combiner : déplacements+arrêt, +saut sur un pied, dans une zone précise <p>TOURNER,</p> <ul style="list-style-type: none"> - rouler en AV contrôlée sur plan incliné pieds au même niveau, entre deux lignes, arriver accroupi, se relever avec les mains +aide - rouler autour d'un cylindre (+aide)

<p>Des capacités</p>	<p>S'ÉQUILIBRER : Se déplacer équilibré entre deux lignes, au sol, sur une corde, sur des surfaces étroites, en AV, en AR, latéralement, de plot à plot, sur des pas japonais, sur un banc....</p> <p>SE RENVERSER (quadrupédie de plus en plus renversée) - ramper sur le ventre, sur le dos, en AV, en AR - sur un plan plus ou moins incliné, dans un tunnel</p> <p>quadrupédie au sol, sur un plan peu incliné, sur divers supports</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - rotation AV <u>sur un plan incliné</u> +aide (niveau 2), départ pieds surélevés, arriver assis en boule <p>S'ÉQUILIBRER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer équilibré sur un banc avec changement d'orientation, sur 1 ou 2 poutres basses, sur un chemin étroit, en marchant, par -dessus, en enjambant, en se baissant, en transportant des objets... - se déplacer à 4 pattes sur un banc, sur une poutre basse en AV - tenir volontairement en équilibre sur 1 ou 2 pieds au sol, sur un contrehaut, sur un banc, avec une position d'équilibre... <p>SE RENVERSER (vers une quadrupédie de plus en plus renversée)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ramper sur le ventre, sur le dos, sur un plan incliné, dans un tunnel, - quadrupédie au sol, sur un plan incliné pour monter et descendre, sur divers supports, à travers des cerceaux - quadrupédie simultanée au sol : <u>bonds de lapin</u> - quadrupédie plus renversée statique (pieds en contrehaut) 	<ul style="list-style-type: none"> - rouler en AV: 2 roulades avant enchainées 1° plan incliné 2° au sol (niveau 2) - rouler autour d'une barre basse en restant en boule (+aide) arriver en contrôlant  <p>S'ÉQUILIBRER</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer équilibré sur un banc, sur 1 poutre basse, avec changement d'orientation, en marchant, en sautillant, en se baissant, en transportant, en AR, en AR, sur la pointe des pieds, par-dessus, en enjambant - tenir volontairement en équilibre sur 1 ou 2 pieds sur le banc, sur la poutre basse, pieds à plat ou sur ½ pointes.. <p>SE RENVERSER (vers quadrupédie de plus en plus renversée et dynamique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - quadrupédie simultanée au sol : <u>bonds de lapin</u> pour monter, sur divers supports, à travers des cerceaux - quadrupédie plus renversée statique et dynamique : se déplacer latéralement sur les mains de plus en plus près, pieds de plus en plus surélevés, - quadrupédie renversée statique, tenue bras tendus 
	<p>Le parcours sera réalisé par une <u>juxtaposition</u> de ces actions élémentaires :</p>		<p>Le parcours sera réalisé par une <u>combinaison</u> de ces actions élémentaires :</p>

<p>Des connaissances</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître, s'approprier le dispositif, le but, les différents espaces, les signaux de début et de fin d'activité - Connaître les autres adultes intervenants - Savoir quel parcours j'ai réalisé ou non - Dire, raconter ce qu'il y a à faire, ce qu'il a réalisé, décrire le dispositif 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et comprendre le but et le critère de réussite de l'atelier - Connaître et nommer le matériel - Savoir quel parcours, quelles actions j'ai réussi - Décrire et retracer son parcours - Dire, décrire, expliquer : ce qu'il y a à faire, ce qu'il a réalisé, les règles 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les différents parcours et leurs difficultés - Connaître et nommer les actions - Choisir et réaliser un parcours composé d'actions adaptées que je sais réussir. - Mettre en relation mes résultats et les manières de faire - Mémoriser son parcours et en garder une trace - Justifier un acte : « j'ai réussi ou non parce que » ...
<p>Des attitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Rester concentré</u> jusqu'au bout du parcours. - Respecter les règles: * de sécurité : ne pas courir dans le parcours, ne pas bousculer un camarade, être seul sur un engin * de fonctionnement : sens de déplacement, entrée, sortie, continuité du parcours, consignes de la maîtresse, rester dans un groupe - Oser faire avec ou sans l'enseignant - Accepter d'attendre son tour 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Rester concentré</u> jusqu'au bout du parcours. - Respecter et comprendre les règles de sécurité et de fonctionnement - Respecter les autres, - Faire sans l'enseignant en respectant les règles - Savoir se concentrer - Accepter de regarder - Accepter de répéter 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Rester concentré</u> jusqu'au bout de la séance - Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement, respecter les autres - Être capable de travailler seul pendant un temps donné et dans un espace à la vue du maître, avec des consignes simples, - Accepter de répéter, d'essayer, d'essayer des façons de faire différentes - Savoir observer, regarder et échanger ses impressions
<p>Liens avec les autres domaines (Avant et après la séance en salle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'approprier le langage : Nommer avec exactitude un objet, une personne, une action..., raconter, en se faisant comprendre un épisode vécu, formuler une description, questionner, décrire, expliquer, exprimer son point de vue, expliquer son projet - Découvrir l'écrit : Produire un énoncé oral dans une forme adaptée pour qu'il puisse être écrit par un adulte - Devenir élève : respecter les autres et respecter les règles de la vie commune, éprouver de la confiance en soi, contrôler ses émotions, exécuter en autonomie des tâches simples et jouer son rôle dans des activités scolaires, dire ce qu'il apprend - Découvrir le monde : Nommer les principales parties du corps humain et leur fonction, distinguer les cinq sens et leur fonction, situer des événements les uns par rapport aux autres, se situer dans l'espace et situer les objets par rapport à soi, comprendre et utiliser à bon escient le vocabulaire du repérage et des relations dans le temps et dans l'espace 		

DES LEVIERS POUR VARIER, SIMPLIFIER, COMPLEXIFIER LES ACTIONS GYMNIQUES

SE DEPLACER

- en appuis manuels, pédestres, en quadrupédie
- en combinant des actions : marcher/sauter, marcher/tourner
- en étant de plus en plus renversé
- en étant équilibré et stable
- en avant, en arrière, sur des surfaces de plus en plus étroites : banc, poutre
- sur des surfaces variées : tapis de différentes densités en restant équilibré
- en suspension, en appui sur la barre.

SAUTER- VOLER

- sur les mains : sauts de lapins
- sur les pieds : à pieds joints, à cloche pied, en foulées bondissantes par-dessus un obstacle
- en contrehaut, en contrebas
- en avant, en arrière, latéralement
- en enchaînant plusieurs sauts (sur le sol, sur plusieurs obstacles, surfaces)
- en associant un tour.

Sauter le plus haut en étant tonique. Se réceptionner sur ses pieds en étant stable et équilibré.

SE RENVERSER

En appui à partir de la quadrupédie :

- sur des supports de plus en plus élevés
- sur des plans inclinés
- en franchissant des obstacles
- en ayant les pieds surélevés (bancs, éléments de plinthes...), se déplacer en avant, en arrière, latéralement en alignant bras/troncs
- en faisant les ruades, des sauts de lapins

A partir de la suspension :

- cochon pendu
- déplacements quadrupédiques en suspension.

TOURNER

- rouler en avant, en arrière avec l'aide d'un plan incliné, en contrebas
- sur le côté, longitudinalement en étant couché sur un plan horizontal ou incliné
- autour d'un axe externe : la barre
- sur soi-même en étant debout sur le sol, sur la poutre
- en associant un saut.

LES COORDINATIONS D' ACTIONS

D'actions juxtaposées à de plus en plus enchainées
D'une action avec un seul segment mobilisé à des actions simultanées bras jambes, et latéralisées
La nature et le nombre d'actions à enchaîner

LES POSTURES

POSTURES D'ARRIVÉE : droit, pieds écartés dans une zone, plus ou moins immobile

POSTURES A PRODUIRE + ou - imagées : faire la boule, le chat, raide comme ... reproduire une posture schématisée, plus ou moins tenue

POSTURES CODIFIEES : planche, appui sur un pied, sur les ½ pointes, plus ou moins tenue

LES PRISES D'INFORMATIONS

Des **repères visuels** : regarder les mains, un repère plus ou moins loin, sur soi, fermer les yeux...

Des **repères kinesthésiques** plus ou moins fins

VARIATION DES ACTIONS GYMNIQUES

SE DEPLACER
TOURNER
SE RENSERER
S'EQUILIBRER

LA REMISE EN CAUSE DE L'EQUILIBRE

- Plus ou moins renversé
- Avec des tours
- Sur des espaces plus ou moins larges
- Avec une base de sustentation plus ou moins grande
- Sur les pieds à plat ou sur les ½ pointes, sur un pied jambe libre plus ou moins haute, DV, DR
- Avec ou sans les bras

LE RYTHME ET LA DUREE

Dans un même espace ou dans la réalisation de l'action

- Plus ou moins vite
- Plus ou moins accéléré
- Plus ou moins longtemps
- Plus ou moins enchainé

L'ESPACE ET L'AMENAGEMENT DU MILIEU

- Hauteur
- Inclinaison
- Distance
- Surface de contact
- Zone de réception

