

EAUX JUE	ROTATION AVANT A	ROTATION ARRIÈRE B	ROTATION LATÉRALE C	APPUI TENUE REVERSE D	ROT. ARR corps en ext. E	ROT. AVANT corps en ext. F	ATTITUDE POSITION G	SAUT GYMNIQUE H	TOUR GYMNIQUE I
1	- avant groupée avec pose des mains - sur sape	apée et remontée groupée	ou. dessus d'un élém. de plinthe	ATR ou sol montée d'un saut	descendre le long du mur		chaudelle 	Saut, cambre	1/2 tour accroupi 1/2 pointes
2	- groupée relevée sous les mains	apée et remontée écart	roue dans un couloir appuis non alignés)	ATR ou mur	monte en pont.		Planche faciale 	ciseau ou chat	1/2 tour debout 1/2 pointes
3	départ en fente sans pose des mains	apée, groupée + saut en extension	roue appuis alignés - jbes tendues	ATR ciseau passage			grand écart.	Saut tournant	1/2 tour plongé sur une 1/2 pointe
4	relevée écart	départ jbes tendues relevée en fente haute	roue avec élan.	ATR para- ger - roul. avant (avec parade)			tripied	grand jeté	Tour complet sur une 1/2 p. en avant.
5	élue (avec temps suspen- sion)	D. groupée remontée jambes tendues	2 roues, enchainées	ATR passage roulade avant sans parade			écasement facial	Saut de biche.	Tour 360° plongé sur 1/2 p.
6	Salto avec trampoline	D. groupée remontée à l'A.T.R.	Rondade	valse -	Souffle arrière	Souffle avant			

EVALUATION CONDUITE MOTRICE:

GYMNASTIQUE SPORTIVE

SOL	FAMILLES GYMNiques					
	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Mes exercices sélectionnés

A. B. C. D. G. H. I.

Mon mini enchaînement :

Fiche de travail de

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

GROUPE :

Partenaire et observat.

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

GROUPE :

- Evaluation CONDUITE MOTRICE: /20.

Dans chaque famille gymnique, présenter le niveau d'habileté le plus élevé qui soit parfaitement maîtrisé.
 - Evaluation complémentaires: /20.

- Présenter un mini enchaînement comportant 1 tour, 1 attitude, 1 saut + 2 éléments acrobatiques.

- Connaissance de soi de l'APS: /20.

du mouvement = 11 et on le du cycle

CONNAISSANCE DE SOI - DE L'APS

observation et recherche des solutions /4

Recherche du beau /4

connaissance de l'APS pour correction et évaluation /4

connaissance de soi pour organiser son travail /4

aider l'autre à réussir /4