SIXIEME

EPS

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



LEÇON : GYMNASTIQUE AU SOL

ACTIVITE : Gymnastique au sol

TITRE DE LA LECON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes

1- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une manifestation sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 6ème 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Les élèves identifient le matériel, exécutent des éléments gymniques, composent un mini- enchaînement de 3 éléments techniques issus de trois familles et le présentent sur un praticable.

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

2- RESUME DE LA LECON

3- PRATIQUE DE L'ACTIVITE

Semaines	Eléments techniques	Exercices d'apprentissage	Critères de réalisation
Préparation à l'effort à exécuter au début de chaque séance	Echauffement général et spécifique	- faire des petites courses sur place, - faire des élévations de genoux, - exécuter des talons aux fesses, - faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l'avant, - exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écarts.	- Choix d'exercices progressifs dynamiques et adaptés à la gymnastique

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

		- Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer.	
1	- Roulade avant	- Exécuter des roulades avant	- Depart accroupi - Bras tendu en avant - Dos arrondi - Menton collé à la poitrine - Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - Revenir accroupi
	- Roue	- Exécuter des roues.	- Départ en fente - Bras tendu vers l'avant décalés - Poser la main du pied avance au sol - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - Pousser sur la jambe avant - Poser la seconde main au sol dans l'axe - Arriver jambes et bras écartés et tendus
	- Sauts	- Faire des sauts droits,	- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière - Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant - Décoller du sol et revenir au même endroit)

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

	- ATR passager	- Exécuter des ATR passagers,	- Position fente-avant - Alignement segmentaire (bras-tronc-jambes) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains - Fouetter (monter) la jambe arrière tendue - Pousser sur la jambe avant à la verticale - Gainer le corps, Pointe des pieds tendue - Revenir une jambe après l'autre
2	Composition des enchainements d'éléments gymniques simples	- Saut droit- roue - roulade avant – ATR passager	- Eléments liés et cohérents
3	Présentation des enchainements d'éléments gymniques simples	- Saut droit- roue - roulade avant – ATR passager	- Eléments cohérents, liés et dynamiques.
Exercices de relaxation à exécuter à la fin de chaque séance	Récupération de l'effort	allongé sur le dos, jambes tendues, tirer sur la pointe de pieds et les bras loin derrière.	- Exécuter des exercices lents et souples

PROPRIETE MENETP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

4- SITUATION D'EVALUATION

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une manifestation sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 6ème 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.
Tes camarades de désigne pour les aider à:

- identifier le matériel
- exécuter des éléments gymniques
- composer un mini- enchaînement de 3 éléments techniques issus de trois familles
- Présenter un mini- enchainement sur un praticable

PROPRIETE MENETFP

Ce document ne peut être vendu sous aucune condition. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.