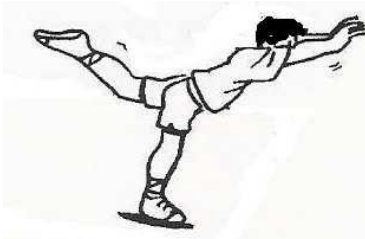






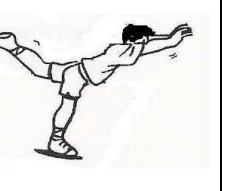

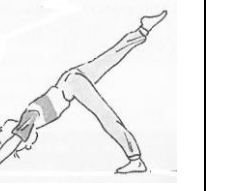
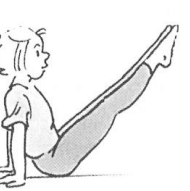
Compétence en Cycle : 2 et 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique		Nom : S'équilibrer au sol	Activité : Activités gymniques
Objectif d'apprentissage : Comprendre, mémoriser et organiser des actions pour s'équilibrer au sol en vue de les intégrer dans un enchaînement gymnique.			
Descriptif de la tâche :			
But	Réaliser des postures équilibrées, tenues trois secondes, en respectant des critères de réussite (gainage, esthétique).		
Dispositif	La classe est divisée en plusieurs ateliers tournants (rouler, se renverser, s'équilibrer...). L'atelier « s'équilibrer au sol » peut être réalisé en autonomie à l'aide des fiches proposées. Plusieurs tapis au sol sont nécessaires pour réaliser cet atelier (privilégier des tapis fermes d'environ 5 cm d'épaisseur). Les différents niveaux de difficulté des actions de chaque atelier sont indiqués par des fiches (fiche récapitulative ou descriptive. Cf. fiche en annexe ou sur le site du 93 : http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?article5549).		
Consigne	Dans un premier temps, vous réalisez des figures proposées sur les fiches en respectant les critères de réussite. Dans un second temps, vous enchaînez trois figures différentes, tenues chacune trois secondes.		
Critères de réussite	Tenir trois secondes sans déséquilibre en gainant son corps. Selon la figure, tendre les bras et/ou les jambes, aligner les segments, « fixer » le regard devant soi.		



Comportements attendus	Difficultés rencontrées	Pour progresser
<ul style="list-style-type: none">- s'équilibrer en prenant appui sur les mains et/ou les pieds et/ou le dos.- tenir la figure trois secondes.- respecter des critères de réussite.- réaliser un enchaînement de trois figures différentes.	<ul style="list-style-type: none">- ne tient pas les figures trois secondes.- ne respecte pas le descriptif de la figure.- n'est pas aligné (non tendu, regard non placé, ..).- ne gaine pas le corps	<ul style="list-style-type: none">→ - « monter » la figure en libérant progressivement en les appuis (par ex, d'abord sur deux pieds, puis sur un pied).→ - se faire aider par un camarade qui montre la photo, positionne l'élève dans la bonne posture ou montre la figure en miroir.- se faire prendre en photo et constater la différence avec l'image.→ - fixer son regard sur un point précis au loin pour avoir de l'équilibre.→ - proposer des situations de mise en route qui sollicitent le gainage (déplacements à la manière des animaux type éléphants, araignées, girafe, ...).

Trame de variance	
Simplifier : <ul style="list-style-type: none">- réaliser les figures en fonction du niveau de difficulté- privilégier les figures avec deux ou trois appuis.- s'aider d'un appui solide (mur, autre élève, barre de danse, espalier, ...)- s'aider d'un support photo ou du regard d'un autre	Complexifier : <ul style="list-style-type: none">- enchaîner plusieurs figures d'équilibre- enchaîner des figures d'équilibre avec d'autres actions (rouler, se renverser, franchir)- lier les actions par des déplacements gymniques (pas chassés, marches, courses, ...)
Sécurité : <ul style="list-style-type: none">- l'enseignant et les élèves vérifient régulièrement la place des tapis.- l'enseignant se place de façon à voir tous les ateliers et tous les élèves.- l'élève attend que l'élève précédent termine une figure pour la réaliser à son tour.	Evaluation : L'élève ... <ul style="list-style-type: none">- réalise une figure en respectant les critères techniques et esthétiques.- réalise un enchaînement avec plusieurs verbes d'action.- s'auto-évalue en s'aidant des fiches récapitulatives par niveau.- évalue l'enchaînement d'un autre élève.

S'équilibrer au sol

<p>1</p> <p>Je réalise une fente avant, bras tendus pieds alignés sur un axe</p>	<p>2</p> <p>Je réalise une fente latérale debout, bras tendus, jambes écarts</p>	<p>3</p> <p>Je réalise un équilibre accroupi, sur demi-pointes, bras tendus</p>	<p>4</p> <p>Je réalise un équilibre debout, bras tendus sur un pied</p>	<p>5</p> <p>Je réalise une planche sur un pied</p>	<p>6</p> <p>Je réalise un équilibre latéral en appui sur un bras, jambes tendues</p>	<p>7</p> <p>Je réalise un équilibre en appui sur les bras tendus et sur un pied, jambes tendues, regard porté sur les mains</p>	<p>8</p> <p>Je réalise un équilibre assis en appui sur les bras tendus, jambes tendues et levées</p>
							
<p>9</p> <p>Je réalise une planche en appui sur les bras et sur un genou, l'autre jambe est levée et tendue à l'horizontale</p>	<p>10</p> <p>Je réalise une planche inversée en appui sur les bras et les jambes, ventre serré</p>	<p>11</p> <p>Je réalise une chandelle, jambes levées, tendues, serrées jusqu'à prendre appui avec ses mains paume vers le sol</p>					

