

GYMNASTIQUE

S'engager dans une activité acrobatique en respectant les exigences d'un enchaînement aux différents agrès.

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Echanger, être à l'écoute.

Entraide et partage de connaissances liées à la réalisation d'acrobaties, ou à leur apprentissage.

Être observateur.

Assurer une parade.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Se repérer dans l'espace alors que le corps est soumis à des situations inhabituelles (renversement, rotation, espace arrière, envol...).

Générer et maintenir un état tonique du corps lors de la réalisation d'acrobaties.

Mettre en action des principes gymniques et biomécaniques : Impulsions, répulsions, percussions...

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Lâcher prise, accepter d'être vu et gérer ses émotions

S'approprier des contenus théoriques (noms des pas, procédés de composition) et les mettre en œuvre.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 :

Présenter 3 éléments sur 4 éléments proposés au sol + 1 au saut. 3 niveaux de difficulté au choix.

Niveau 2 :

Présenter un enchaînement au sol composé de 2 séries acrobatiques de 2 éléments minimum + une série gymnique et 1 élément isolé (de souplesse ou de maintien)

FORMAT D'EVALUATION

Evaluation ponctuelle en fin de cycle.