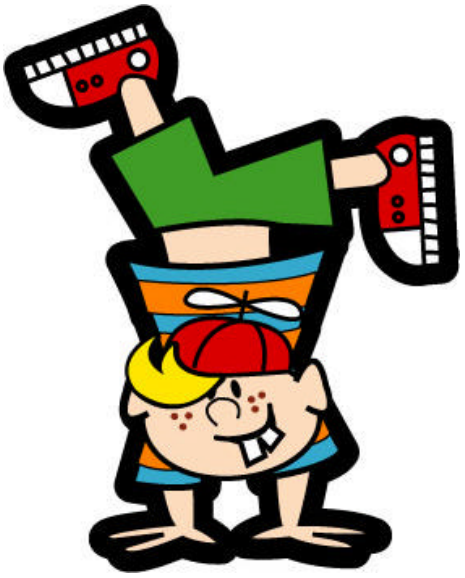
Gym - Action



1re année du 1er cycle
Secondaire

Production du Service des ressources éducatives

Richard Beaulieu, Marie-Line Sant, Jérémie Boulay avec la collaboration de Alain Rousseau, conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé

CSA 2005

Gym - Action

Cette situation d'apprentissage vise à mettre l'élève dans une situation où il doit prendre conscience de son potentiel en réalisant un projet individuel et collectif. Il sera amené à utiliser différentes ressources lui permettant de mieux comprendre les principes liés à l'exécution d'actions motrices. Il devra aussi élaborer différentes stratégies de collaboration et de coopération. Ces ressources et ces stratégies l'amèneront à concevoir un enchaînement d'actions seul et deux autres avec un ou plusieurs partenaires.

Il est important de spécifier que la démarche de l'élève, tout au long de la situation d'apprentissage, sera au centre de l'évaluation.

PLANIFICATION

Période de l'année : Janvier (8 cours de 75 minutes)

Matériel :

- Annexe 1. Carte d'exploration
- Fiche 1. Tableau pour l'équipe d'exploration
- Annexe 2. Grille de l'enseignant

- Fiche 2. J'expérimente les actions en gymnastique au sol
- Fiche 2.1 J'expérimente les actions sur la poutre
- Fiche 2.2 J'expérimente les actions en corde à sauter
- Fiche 2.3 J'expérimente les actions au cheval sautoir
- Fiche 2.4 J'expérimente les actions sur les barres parallèles
- Fiche 2.5 J'expérimente les actions en formation de pyramides

- Annexe 3 Images proposées pour gymnastique au sol
- Annexe 3.1 Images proposées pour la poutre
- Annexe 3.2 Images proposées pour la corde à sauter
- Annexe 3.3 Images proposées pour le cheval sautoir
- Annexe 3.4 Images proposées pour les barres parallèles
- Annexe 3.5 Images proposées pour les pyramides

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION :

- Orientation et entrepreneuriat

AXE DE DÉVELOPPEMENT : Appropriation des stratégies liées à un projet

COMPÉTENCE TRANSVERSALE VISÉE :

- Actualiser son potentiel

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES :

- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- Interagir dans divers contextes d'activités physiques

ÉVALUATION

Compétence :	**Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**

Indicateurs	Analyse critique de sa démarche et de son efficience motrice en fonction du résultat obtenu. Exécution d'une variété d'actions de locomotion et de non-locomotion dans des contextes variés
Contenu de formation	Savoirs Règles liées aux activités Savoir-faire Principes d'équilibration (statique et dynamique) Principes de synchronisation Pratique sécuritaire d'activités physiques Savoir-être Esprit sportif
Traces de l'élève **Traces de l'enseignant**	Fiches des élèves (3.1 à 3.6) Grille de l'enseignant (annexe 2) Fiches des élèves (3.1 à 3.6)
Rétroaction individuelle	En tout temps
Rétroaction collective	En début et fin de périodes

ÉVALUATION

Compétence :	**Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**

Indicateurs	Exécution d'actions individuelles ajustées au but collectif
Contenu de formation	Savoirs Règles liées aux activités Savoir-faire Principes d'équilibration (statique et dynamique) Principes de synchronisation Pratique sécuritaire d'activités physiques Savoir-être Esprit sportif
Traces de l'élève	Fiche à prévoir???
Traces de l'enseignant	Grille de l'enseignant (annexe 2)
Rétroaction individuelle	En tout temps
Rétroaction collective	En début et fin de périodes

ACTION EN CLASSE

Préparation

Activité 1 :	EXPLORATION DES ATELIERS PROPOSÉS

- L'enseignant propose l'activité GYMNASTIQUE qui consiste en l'exploration de six ateliers de travail :
  1. gymnastique au sol
  2. poutre
  3. barres parallèles
  4. cheval sautoir
  5. corde à sauter
  6. pyramides

- L'enseignant présente aux élèves la situation d'apprentissage : « Cette situation durera 8 cours et vous permettra de développer les compétences «AGIR» et «INTERAGIR».
- L'enseignant pose la question suivante aux élèves :
  - Si on se fit à vos connaissances, combien d'actions êtes-vous capables d'associer à chacun des ateliers?

- Suite à cette question, les élèves devront trouver les actions qu'ils connaissent (activation des connaissances antérieures) et les inscrire dans le tableau d'équipe (fiche 1, pour les élèves).

- Avant de mettre les élèves en action, il est primordial de leur rappeler les règles de fonctionnement du cours et de sécurité afin de s'assurer qu'aucun accident ne survienne.
  - point de contact pyramides
  - circulation entre les ateliers
  - manipulation du matériel
  - etc.
- L'enseignant fait un retour sur les actions trouvées et complète la carte d'exploration (annexe1) en groupe. Celle-ci peut être agrandie ou reproduite sur un tableau.

Activité 2 :	**RETOUR ET POURSUITE DE L'EXPLORATION**

- L'enseignant pourrait faire un retour sur les actions trouvées au dernier cours en groupe et préciser certaines contre-indications (sécurité).

- Débuter par la présentation aux élèves des images illustrant les actions motrices (annexes 3 à 3.5). Ils pourront servir de référence aux élèves puisque les actions motrices y sont illustrées et identifiées.

- Par la suite, à l'aide des grilles (fiches 2 à 2.5), en six sous-groupes, les élèves devront exécuter tous les mouvements suggérés et cocher sur la grille les actions expérimentées peu importe le niveau de réussite. On doit favoriser le partage des connaissances et l'entraide entre les élèves du même sous-groupe.

Activité 3 :	**TABLEAU DES ACTIONS ET SÉLECTION DES TÂCHES**

- Les élèves sont prêts à être informés des finalités de l'activité. Ils auront trois tâches à réaliser en respectant les contraintes suivantes :
  - 1 tâche imposée; enchaînement de 4 pyramides (en équipe de ou 5)
  - 1 tâche individuelle; routine (choix entre corde à sauter, sol, poutre, cheval sautoir et barres parallèles)
  - 1 tâche en duo selon le mode de synchronisation à l'unisson; routine (gymnastique au sol, cheval sautoir ou corde à sauter)

- N.B. La tâche en duo doit différer de la tâche individuelle.

- Ensuite, les élèves devront :
  - Se regrouper en équipe de 4 ou 5 pour les pyramides.
  - Choisir un atelier individuel et en équipe.
  - Sélectionner les actions pour chacune des tâches.

  Note importante : l'élève devra surligner les actions choisies sur la grille des élèves de l'atelier concerné.

Pour rendre les présentations intéressantes, il est suggéré aux élèves de faire preuve d'originalité (musique, costume, mise en scène…).

Réalisation

Activité 4 :	CRÉATION DES ENCHAÎNEMENTS

- Les élèves travaillent par atelier et doivent trouver leur enchaînement d'action à l'aide de leur grille (fiche 2 à 2.5) en vue de les présenter à l'enseignant.

- Il serait souhaitable de consacrer un minimum de temps (au moins deux périodes) avant de présenter leur produit final (à la discrétion de l'enseignant).

Intégration

Activité 5 :	**PRÉSENTATION**

- Présentation, à la dernière période de la situation d'apprentissage, d'une des trois tâches proposées devant tout le groupe. (la présentation pourrait prendre la forme d'un spectacle ou autre).

RETOUR RÉFLEXIF SUR L'ENSEIGNEMENT

CARTE D'EXPLORATION

Gym-Action

Équipe :_____

Gymnastique au sol	Poutre	Corde à sauter	Cheval sautoir	Barres parallèles	Pyramides

Fiche 1.0

GYM AU SOL

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		ROTATIONS								POSITIONS STATIQUES								POSITIONS D'ÉQUILIBRE							
Nos	ÉLÈVES	VOLTE	ROUE	RONDADE	ROULADE AVANT GROUPÉE	ROULADE AVANT À L'ÉCART	ROULADE ARRIÈRE GROUPÉE			ARABESQUE	CHANDELLE	CIGOGNE	APPUI FACIAL	APPUI DORSAL	SIÈGE EN V			TRÉPIED	APPUI TENDU RENVERSÉ	DEMI TRÉPIED	DESCENTE EN PONT	MONTÉE EN PONT			COMMENTAIRES
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16																									
17																									
18.																									

Fiche 2.0

GYM AU SOL

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		ROTATIONS								POSITIONS STATIQUES								POSITIONS D'ÉQUILIBRE							
Nos	ÉLÈVES	VOLTE	ROUE	RONDADE	ROULADE AVANT GROUPÉE	ROULADE ARRIÈRE GROUPÉE	ROULADE AVANT À L'ÉCART			ARABESQUE	CHANDELLE	CIGOGNE	APPUI FACIAL	APPUI DORSAL	SIÈGE EN V			TRÉPIED	APPUI TENDU RENVERSÉ	DEMI TRÉPIED	DESCENTE EN PONT	MONTÉE PONT			COMMENTAIRES
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									
26.																									
27.																									
28.																									
29.																									
30.																									
31.																									
32.																									
33.																									
34.																									
35.																									

Fiche 2.0

POUTRE

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		DÉPLACEMENTS					POSITIONS STATIQUES				ENTRÉES			SAUTS				ROTATION			SORTIES				
Nos	ÉLÈVES	MARCHE AVANT	MARCHE ARRIÈRE	PAS CHASSÉS	PAS CROISÉS		CIGOGNE	ARABESQUE	ARABESQUE À GENOU	ÉQUERRE	GROUPÉE	PLINTH	CISEAU	GROUPÉ	DEMI TOUR	SISSONE		DEMI TOUR ACCROUPI	ROUE LATÉRALE		SAUT DROIT	SAUT DEMI TOUR	SAUT CARPÉ	RONDADE	COMMENTAIRES
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									

Fiche 2.1

POUTRE

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		DÉPLACEMENTS					POSITIONS STATIQUES				POSITIONS D'ÉQUERRES			SAUTS				ROTATION			SORTIES				
Nos	ÉLÈVES	MARCHE AVANT	MARCHE ARRIÈRE	PAS CHASSÉS	PAS CROISÉS		CIGOGNE	ARABESQUE	ARABESQUE À GENOU	ÉQUERRE	GROUPÉE	AVEC PLINTH	CISEAU	GROUPÉ	DEMI TOUR	SISSONE		DEMI TOUR ACCROUPIE	ROUE LATÉRALE		SAUT DROIT	SAUT DEMI TOUR	SAUT CARPÉ	RONDADE	COMMENTAIRES
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									
26.																									
27.																									
28.																									
29.																									
30.																									
31.																									
32.																									
33.																									
34.																									
35.																									

Fiche 2.1

CORDE À SAUTER

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		CORDE À SAUTER (SEUL)																	(PARTENAIRES)						
Nos	ÉLÈVES	LA VIGNE # 56	LE CISEAU # 62	LE CHASSÉ-CROISÉ # 25	LE PAS DE COURSE # 27	LE TALON-POINTE # 32	MOULINET SIMPLE, DROIT OU GAUCHE # 13 ET # 14	LE SKIEUR # 19	L'ÉCART DE COTÉ # 22	LA CLOCHE # 20	LE CANCAN # 53	LE TALON-TALON # 31	L'ÉCART AVANT # 23	LE HÉRON # 79	LE MOULINET DOUBLE # 15				LA GRENOUILLE # 43	LE VA-ET-VIENT # 96	LE CHANGEMENT # 99	LA MANIVELLE # 98			COMMENTAIRES
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									

Fiche 2.2

CORDE À SAUTER

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		CORDE À SAUTER (SEUL)																	(PARTENAIRES)						
Nos	ÉLÈVES	LA VIGNE #56	LE CISEAU # 62	LE CHASSÉ-CROISÉ #25	LE PAS DE COURSE # 27	LE TALON-POINTE # 32	MOULINET SIMPLE, DROIT OU GAUCHE # 13 ET # 14	LE SKIEUR # 19	L'ÉCART DE COTÉ # 22	LA CLOCHE # 20	LE CANCAN # 53	LE TALON-TALON # 31	L'ÉCART AVANT # 23	LE HÉRON # 79	LE MOULINET DOUBLE # 15				LA GRENOUILLE # 43	LE VA-ET-VIENT # 96	LE CHANGEMENT # 99	LA MANIVELLE # 98			COMMENTAIRES
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									
26.																									
27.																									
28.																									
29.																									
30.																									
31.																									
32.																									
33.																									
34.																									
35.																									

Fiche 2.2

CHEVAL SAUTOIR

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER
+ = PROGRESSE BIEN

		SAUTS AVEC ARRÊTS SUR CHEVAL							SAUTS AVEC APPUI SUR MAINS									SAUTS SANS APPUI							
Nos	ÉLÈVES	GROUPÉ ½ TOUR	RÉCEPTION DEBOUT						GROUPÉ	CARPÉ	À L'ÉCART	ROUE LATÉRALE	EN APPUI TENDU DE CÔTÉ JAMBES TENDUES					GROUPÉ	GROUPE RÉCEPTION ½ TOUR						COMMENTAIRES
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									

Fiche 2.3

CHEVAL SAUTOIR

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER
+ = PROGRESSE BIEN

		SAUTS AVEC ARRÊTS SUR CHEVAL							SAUTS AVEC APPUI SUR MAINS									SAUTS SANS APPUI							
Nos	ÉLÈVES	GROUPÉ ½ TOUR	RECEPTION DEBOUT						GROUPÉ	CARPÉ	À L'ÉCART	ROUE LATÉRALE	EN APPUI TENDU	DE CÔTÉ JAMBES TENDUES				GROUPÉ	GROUPE RECEPTION ½ TOUR						COMMENTAIRES
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									
26.																									
27.																									
28.																									
29.																									
30.																									
31.																									
32.																									
33.																									
34.																									
35.																									

Fiche 2.3

BARRES PARALLÈLES

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		MOUVEMENTS								ENTRÉES		SORTIES				
Nos	ÉLÈVES		ÉQUERRE GROUPÉE	BALANCE SOUS LA BARRE BRAS FLÉCHIS	BARRE – RETOUR ASSIS SUR LA BARRE	MONTER ÉQUILIBRE EN ÉQUERRE	ROULADE AVANT	BALANCÉ AU-DESSUS DE LA BARRE BRAS TENDUS	SUSPENSION RENVERSÉE	JAMBES À L'ÉCART	BALANCER-JAMBES À L'ÉCART	AVANT 1	AVANT 2	ARRIÈRE		COMMENTAIRES
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																
17.																
18.																

Fiche 2.4

BARRES PARALLÈLES

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		MOUVEMENTS								ENTRÉES		SORTIES				
Nos	ÉLÈVES		ÉQUERRE GROUPÉE	BALANCE SOUS LA BARRE BRAS FLÉCHIS	BARRE – RETOUR ASSIS SUR LA BARRE	MONTER ÉQUILIBRE EN ÉQUERRE	ROULADE AVANT	BALANCÉ AU-DESSUS DE LA BARRE BRAS TENDUS	SUSPENSION RENVERSÉE	JAMBES À L'ÉCART	BALANCER-JAMBES À L'ÉCART	AVANT 1	AVANT 2	ARRIÈRE		COMMENTAIRES
19.																
20.																
21.																
22.																
23.																
24.																
25.																
26.																
27.																
28.																
29.																
30.																
31.																
32.																
33.																
34.																
35.																
36.																

Fiche 2.4

PYRAMIDES

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER

+ = PROGRESSE BIEN

		À 2									À 3										À 4		À 5						
Nos	ÉLÈVES	# 1	# 2	# 3	# 4	# 5	# 6	# 7	# 8	# 9	# 10	# 11	# 12	# 13	# 14	# 15	# 16	# 17	# 18	# 19	# 20	# 21	# 23	# 24	# 25	# 26	# 27	# 28	COMMENTAIRES
1.																													
2.																													
3.																													
4.																													
5.																													
6.																													
7.																													
8.																													
9.																													
10.																													
11.																													
12.																													
13.																													
14.																													
15.																													
16.																													
17.																													
18.																													

Fiche 2.5

PYRAMIDES

GRILLE DES ÉLÈVES

LÉGENDE :

✓ = À TRAVAILLER
+ = PROGRESSE BIEN

		À 2									À 3										À 4		À 5						
Nos	ÉLÈVES	# 1	# 2	# 3	# 4	# 5	# 6	# 7	# 8	# 9	# 10	# 11	# 12	# 13	# 14	# 15	# 16	# 17	# 18	# 19	# 20	# 21	# 23	# 24	# 25	# 26	# 27	# 28	COMMENTAIRES
19.																													
20.																													
21.																													
22.																													
23.																													
24.																													
25.																													
26.																													
27.																													
28.																													
29.																													
30.																													
31.																													
32.																													
33.																													
34.																													
35.																													

Fiche 2.5

CARTE D'EXPLORATION
Gym-Action

Gymnastique au sol	Poutre	Corde à sauter	Cheval sautoir	Barres parallèles	Pyramides

Annexe 1.0

GRILLE DE L'ENSEIGNANT — Éducation physique et à la santé

Situation d'apprentissage : Gym-Action

LÉGENDE :

1. **Très facilement**
2. **Facilement**
3. **Avec quelques difficultés**
4. **Difficilement**

		AGIR		AGIR																			INTERAGIR
		Analyse critique		Exécute une variété d'actions																			Exécute des actions individuelles ajustées au but collectif
		Expérimente les ateliers	Expérimente des actions	Consolide et élargit son répertoire d'actions									de sa capacité physique et de son niveau d'habiletés	Respecte les règles de sécurité et d'éthique									Applique les principes d'actions d'équilibration, de coordination et de synchronisation
Nos	ÉLÈVES			1	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5	6	7	8		
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							
13.																							
14.																							
15.																							
16.																							
17.																							
18.																							

Annexe 2.0

GRILLE DE L'ENSEIGNANT — Éducation physique et à la santé

Situation d'apprentissage : Gym-Action

LÉGENDE :

5. **Très facilement**
6. **Facilement**
7. **Avec quelques difficultés**
8. **Difficilement**

		AGIR		AGIR																			INTERAGIR
		Analyse critique		Exécute une variété d'actions																			Exécute des actions individuelles ajustées au but collectif
		Expérimente les ateliers	Expérimente des actions	Consolide et élargit son répertoire d'actions									de sa capacité physique et de son niveau d'habiletés	Respecte les règles de sécurité et d'éthique									Applique les principes d'actions d'équilibration, de coordination et de synchronisation
Nos	ÉLÈVES			1	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5	6	7	8		
19.																							
20.																							
21.																							
22.																							
23.																							
24.																							
25.																							
26.																							
27.																							
28.																							
29.																							
30.																							
31.																							
32.																							
33.																							
34.																							
35.																							
36.																							

Annexe 2.0