

THEME NOTION GENERALE SUR LES EQUILIBRES ET APPUIS EN GYMNASTIQUE

DATE	NATURU DES SEMAINE	OBGCTIFS PEDAGOGIQUES SEMAINE	MISE EN SUTUATION PEDAGIQUE
1 ^{eme} SEMAINE	1 ^{eme} SEMAINE	-EVALUATION DU NIVEAU	-EXECTION- ROULADE AVANT- ROULADE ARRIERE OU ENCHAINEMENT AU CHOIX.
2 ^{eme} SEMAINE	2 ^{eme} SEMAINE	NOTION SUR L'EQUILIBRE CORPOREL	-REALISATION- APPUIS SUR UNE GAMBE- CHANUELLE- APPUIS VENTRALE, APPUIS DORSALE, APPUIS COSTALE, EXECUTION DE LA ROULADE AVANT.
3 ^{eme} SEMAINE	3 ^{eme} SEMAINE	NOTION SUR LES APPUIS CORPORELS- ROULADE AVANT	REALISATION DE ROULADE AVANT. DEPART SUR UNEG GAMBE, L'AUTRE PLACE TRES HAUT.

			DEPART AVEC UN GENOU AU SOL. DEPART DEBOUT MAIN VERS LE HAUT. EXECUTION DE LA ROULADE ARRIERE
4 ^{eme} SEMAINE	4 ^{eme} SEMAINE	AMELIORATION DES APPUIS CORPORELS ROULADE ARRIERE	REALISATION DES APPUIS. REALISATION DE LA ROULADE ARRIERE EXECUTION DU CULBUTO-POSITION DES MAINS.
5 ^{eme} SEMAINE	5 ^{eme} SEMAINE	ABOUTISSEMENT A EN CHAINEMENT ROULADE AVANT-ARRIERE	ROULADE AVANT. SERIE DEROUlade ARRIERE PUIS ENCHAINEMENT AVEC DEMI TOUR
6 ^{eme} SEMAINE	6 ^{eme} SEMAINE	NOTION SUR LE TREPIEDS	REALISATION ROULADE AVANT ARRIERE REALISATION DU PORIES

			DEPART JAMBES SERRES ET PLIEES DEPART JAMBES ECHRTEES ET TENDUES
7 ^{eme} SEMAINE	7 ^{eme} SEMAINE	CONTROLE DES CONNAISSANCES	REALISATION ROULADE AVANT ET ARRIERE
8 ^{eme} SEMAINE	8 ^{eme} SEMAINE	REVISION DES CONNAISSACES	REALISATION D'UN EQUILIBRE CORPOREL ROULADE AVANT ARRIERE- TREPIEDS
9 ^{eme} SEMAINE	9 ^{eme} SEMAINE	EVALUATION DECYCLE	

PROGAMMATION DU CYCLE DE GYMNASTIQUE

THEME : EQUILIBRATION ET GAINAGE DU CORPS

SEANCE	ENT N	OBJECTIFS
S1	ENT/N°1	-TEST DE NIVEAU
S2	ENT/N°2	- PRISE DE CONSCENCE DE L'ENRANLE VERTEBRREIL

S3	ENT/N°3	-SENSATION DES APPUS MANUELS ET PEDESTRES -MATRISE DU COPS – TONACITE
S4	ENT/N°4	COORDINATION ENTRE PHUSIEUES MOUVEMENTS DE ROTATION
S5	ENT/N°5	RECHERCHE DE L'AMPLITUDE DANS LA ROTATION AVANT
S6	ENT/N°6	PREPARATION AU TEST (TEST FINAL)
S7	ENT/N°7	-TEST FINAL

CYCLE DE GYMLASTIQUE

THEME TEST DE NIVEAU

PLAN	OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	DOSAGE
PM	STRUCURER LA CLASSE	-APPEL EXPLICATION DU TRAVAIL DE LA SEANCE PLACEMENT DU MATERIEL	5 ;M	
MT	ECHAUFFEMENT GENERAL POC ECHAUFFEMENT	-COURIR AUTOUR DE LA SALLE A UN RYTHME IRREGULIER	20 M	2 FOIS 1 FOIS 1 FOIS

	SPECIFIQUE ASSOUPPLISSEMENT MUSCULATION	-MARCHE AVEC ROTATION DES BRAS- - COURSE AU SIGNAL 1/2 TOUR ARRET SUR PLACE - MARCHE AVEC ROTATION DE LA TETE -COURSE AU SIGNAL 1/2 TOUR ARRET SUR PLACE - MARCHE AVEC ROTATION DE LA TETE -COURSE AU SIGNAL CROISEMENT PIED, SAUT GROUPE -MACHE AU CANARD- -POSITION A GENOUX MAINS A PLAT AU SOL TRAVAIL AU DOS (PLAT-ROND- CREUX) -(A) FACE(B) PIED CONTRE PIED, A TITRE B ET L'INVERSE- -ALLONGER SUR LE DOS,		15FOIS 2 FOIS 1 FOIS 1 FOIS 15FOIS 1 FOIS 1 FOIS 5 FOIS
--	---	--	--	--

		BATTEMENT DE JAMBE -ALLONGER SUR DOS CERCLE DE JAMBE		
PP	TEST DE NIVEAU	-LAISSER LES ELEVES LIBREMENT PENDANT 5 MINUTES, REPETER SEUL - FAIRE PASSER LES ELEVES UN A UN	25 M	
RC	APAISEMENT DE ORGANISME	-BILAN DE LA SEANCE -RANGEMENT DU MATERIEL	5M	

CYCLE DE GYMLASTIQUE

THEME/PRISE DE CONSCIENCE DE L'ENROLE VERTEBRAL

PLAN	OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	DOSAGE
PM	-STRUCTURER LA CLASSE	-APPEL ; EXPLICATION DU TRAVAIL		

[illegible]

		SIGNAL ; ACCROUPI + SAUT GROUPE, SAUT VERTICAL, MARCHE SUR POINTE DE PIED -COURSE AU SIGNAL TOUR COMPLET ; SUR PLACE DE ROTATION DU BASSIN -ASSIS EN S'APPUYA NT SUR LES COUDES CROISEME NT DES JAMBES PUIS ELEVATIO N DES DEUX JAMBES TENDUES-		
--	--	--	--	--

		-ASSIS A FACE A B PIED CONTRE A TIRE B PIED CONTRE PIES A TIRE B		
PP	-PRISE DE CONSCIENCE DE LA MOBILITE DE LA C VERTEBRAL E -SORTIR L'ENROULE MENT -TRAVAIL DE COORDINATI ON SENSAATION DE REPULSION DES BRAS	-1 ATELIER /SUR TAPIS FAIRE LA CHANDEL LE EN TENANT BIEN LE BASSIN PUIS BALANCE R(CULBUT O) -2 ATELIER/ ROTATION ROULADE SUR BARRE INF ;(ASYMET RIE) EN AVANT PUIS	2 5 ,	TRAVAIL DE CIRCUIT à CHAQU SIGNAL D'OIVENT TOURMER. POSER LES MAINS à PLAT SUR MOUTON

		ROULADE ARRIERE -3 ATELIER SUR UNE POUTRE ON FAIT UNE ROULADE ARRIERE (COMME UNE SORTIE) -4 ATELIER /ENCHAIN ER 2 ROULADE S AVANT -5 1ATELIER/ COURSE ARRIVE ACCROUPI SUR MOUTON		
RC	- APAISEMENT DE L'ORGANISM E	-BILAN DE LA SEANCE	5 ,	

