



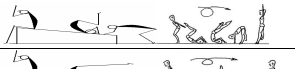





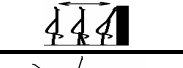









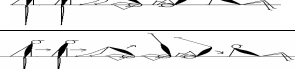
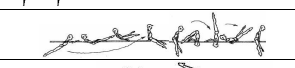
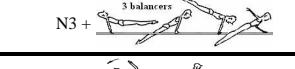



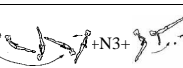
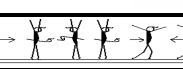




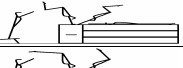


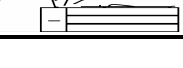


EVALUATION GYMNASTIQUE 4e/3e

		NOM:	Prénom:	Classe:	Niveau 2e séance	Projet 2e séance	Niveau 4e séance	Valeur présentée	Exécution 2 Pts
Thèmes	Niveaux	Eléments		Critères de réussite					
ATELIER 1: Tourner en avant avec et sans appui des mains (ROTATION EN AVANT)	1	Salto avant réception assis (ou Roulade élevée)		* Ma tête, mes mains, mon dos ne touchent pas le tapis(si salto)* Mon menton est collé sur la poitrine				0,5	
	2	Salto avant réception debout		* Mes pieds touchent le tapis en premier * Mon menton est collé sur la poitrine				1	
	3	Salto avant carapé		* Mes jambes sont tendues en l'air * Mes pieds touchent le tapis en premier				1,5	
	4	Salto avant 1/2 vrille		* Arriver face au mini-trampoline * Mes pieds touchent le tapis en premier				2	
ATELIER 2: Tourner en arrière avec appui des mains (ROTATION EN ARRIERE)	1	Roulade arrière groupé sur plan incliné + roulade arrière écart au sol		* Je passe dans l'axe * Mon menton est collé sur la poitrine				0,5	
	2	Roulade arrière carapé sur plan incliné + roulade arrière groupé au sol		* Je passe dans l'axe * Mes genoux ne touchent pas le sol en roulades				1	
	3	Roulade arrière piquée sur plan incliné + roulade arrière carapé au sol		* Lorsque mes pieds se posent, ma tête ne touche plus le sol (pour la roulade piquée)				1,5	
	4	roulade arrière écart + groupée + piquée au sol		* Mes coudes et mes genoux ne touchent jamais le sol en roulades * Je pousse pour piquer à l'ATR				2	
ATELIER 3: Se renverser en passant par l'ATR	1	ATR dos au mur		* Je tiens 3"				0,5	
	2	ATR dos au mur avec déplacement latéral		* Seuls mes pieds touchent le mur * Je tiens 3", je fais 4 pas de côté, je tiens 3"				1	
	3	ATR dos au mur + 1/2 tour		* Seuls mes pieds touchent le mur * Je tiens 3", je fais un 1/2 tour, je tiens 3"				1,5	
	4	ATR dos au mur, 2 pas minimum en arrière, retour au mur		* Seuls mes pieds touchent le mur * Mes pieds ne touchent pas le mur lors du déplacement				2	
ATELIER 4: Se renverser en passant par l'ATR avec une rotation avant	1	ATR tomber à plat dos		* Bras tendus * Les talons touchent le sol en 1er				0,5	
	2	Saut de mains par-dessus le rond de mousse		* Corps en extension * Réception debout				1	
	3	Saut de mains avec impulsion sur mini-trampoline		* Corps en extension * Réception sur les pieds				1,5	
	4	Saut de mains sur "pleyol"		* Bras tendus, corps en extension * Arriver debout (90° de flexion maxi autorisé)				2	
ATELIER 5: Se renverser en passant par l'ATR avec appuis alternatifs (Roue)	1	Roue au sol		* J'arrive un pied après l'autre dans la zone de réception				0,5	
	2	2 roues enchaînées		* Pas d'arrêt entre les 2 roues * 2 poses de pieds maxi entre les 2 roues				1	
	3	Roue de deux mains, roue d'une main enchaînée		* Pas d'arrêt entre les 2 roues * 2 poses de pieds maxi entre les 2 roues				1,5	
	4	Rondade + saut vertical		* Mes mains ne sont plus au sol quand mes pieds se posent * Pas d'arrêt entre la rondade et le saut				2	
ATELIER 6: Se balancer en appui, passer par l'appui brachial et enchaîner (Barres parallèles) GARCONS	1	Avancer en appui sur les mains + rouleau avant groupé (tapis posé)		* Mes bras touchent la barre en rouleau				0,5	
	2	Avancer en appui sur les mains + Poirier 3" + rouleau avant (tapis posé)		* Je tiens 3" en poirier				1	
	3	Etablissement avant au siège écarté (appui brachial) + Poirier 3" + rouleau		* Je tiens 3" en poirier * Rouler jambes tendues * Réception contrôlée sur les barres				1,5	
	4	N3 + 3 balancers + sortie arrière		* Balancer avec le bassin au dessus des barres en avant et en arrière (corps droit)				2	
ATELIER 7: Se renverser en suspension Passer de la suspension à l'appui . Enchaîner (B.asymétriques) MIXTE	1	Renversement arrière avec un bloc en mousse ou aide		* J'arrive en appui maintenu 3"				0,5	
	2	Renversement arrière sans aide (Barre inf)		* J'arrive en appui maintenu 3"				1	
	3	N2 + engager de jambe + 1/2 tour + renvt arrière (Barre sup) avec pose de pied sur barre inf		* J'arrive en appui 3" en barre inf et barre sup * Engager de jbe sans pose de pied sur la barre				1,5	
	4	Renvt ar. sans aide (Barre inf) + Tour d'appui Ar + engager de jbe + 1/2 tour + renvt ar. (B. sup) avec pose de pieds sur barre inf + Sortie ar. par repoussé.		* J'arrive en appui 3" en barre inf et barre sup * Engager de jambe sans pose de pied sur la barre				2	
ATELIER 8: Se déplacer, réaliser des éléments gymniques sans déséquilibre (Poutre) FILLES	1	Marche avant, tour complet, marche arrière		* Mes bras sont latéraux et ne bougent pas * Je marche sur 1/2 pointes				0,5	
	2	Marche avant, tour complet, saut ext°, roulade avant écart sur tapis avec aide		* Je reste équilibré 3" après la roulade * Je marche sur 1/2 pointes				1	
	3	Marche avt, tour complet, saut changement de pied, roulade avant écart sur tapis		* Je reste équilibré 3" après la roulade * Je marche sur 1/2 pointes				1,5	
	4	N3 + sortie rondade		* Je reste équilibré 3" après la roulade * Je marche sur 1/2 pointes				2	
ATELIER 9: Franchir un obstacle avec appuis dynamiques des mains en se renversant (Saut de cheval)	1	Saut de lune, jambes fléchies		* Mes bras sont tendus * J'arrive à plat dos				0,5	
	2	Saut de lune, corps carapé		* Mes bras sont tendus * J'arrive à plat dos				1	
	3	Saut de lune, corps tendu		* Mes bras sont tendus * J'arrive à plat dos				1,5	
	4	Saut de lune, corps tendu avec impulsion de bras		* Mes bras sont tendus, mes mains décollent et j'arrive à plat dos				2	

TOTAL: /16 /16

Projet (connaissances): /2 Pts

+

Progrès/Investissement: /2Pts

+

MOYENNE: /16

TOTAL: /20