

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - La terminologie descriptive des éléments gymniques (rotations avant/arrière/longitudinale, costale, appuis, suspensions, appui tendu/renversé/tendu-renversés...). - Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments (ouverture, fermeture, impulsion bras ou jambes, antépulsion, rétropulsion...). - Le code de référence utilisé. - Les routines d'échauffement. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Les composantes du code: combinaison, difficulté, exécution en relation à la composition d'un enchaînement. - L'identification des éléments relatifs aux familles gymniques. - Les règles de l'enchaînement gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité passive. - Les repères perceptifs (proprioceptifs, kinesthésiques, visuels) utilisés pour agir et/ou se mettre en sécurité (sécurité active). - Les repères perceptifs liés au placement et au contrôle d'un corps tonique et/ou aligné. - Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments. - La connaissance de son niveau de maîtrise. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de composition des séquences. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité pour la parade et initiation à l'aide pour des éléments simples. • Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé. 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les modalités de préservation de la colonne vertébrale (enrouler, amortir, verrouiller, gainer). - Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de son niveau (3 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès) pour pouvoir les enchaîner sans rupture. - Réinvestir les acquis moteurs dans la réalisation d'éléments nouveaux proches (créer des élans, amorti/impulsion, complexification ...). - Soutenir son effort dans les répétitions (éléments et séquences). - Gérer son effort par l'identification des temps forts et faibles de son enchaînement. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Organiser la composition des séquences pour permettre leur réalisation sans rupture (ordre, rythme, équilibre dynamique). - Transformer le début et la fin des actions de chaque élément pour optimiser les conditions de leur enchaînement. - Gérer position, posture et direction du regard pour présenter l'enchaînement avec un souci de correction. • Appréciation – Jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître la conformité des éléments par rapport à leur présentation (description écrite, schéma, vidéo). - Repérer les moments de rupture dans l'enchaînement. - Apprécier une prestation observée (appréciation objective) en utilisant les indicateurs de réalisation et de réussite. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, éléments gymniques simples). - Régler le matériel à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique. - Se placer pour parer sans gêner lors de la réalisation des éléments. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir les éléments gymniques en rapport à son niveau de maîtrise • Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - S'organiser pour juger efficacement les prestations (orientation de l'espace de prestation et de jugement). - Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès et/ou de réussite différée. - Accepter de prendre des risques (subjectifs) pour acquérir de nouveaux éléments. - Accepter de s'engager dans des tâches d'apprentissages éloignées de l'élément gymnique à acquérir. - Se concentrer et se préparer au passage devant un public. - Accepter d'être vu et jugé. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les espaces de travail (aires de réception et d'évolution). - S'impliquer dans la parade. - Faire confiance à celui qui assure la parade. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Coopérer pour construire (planification). - Écouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. • Appréciation – jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.