

		Champ d'apprentissage	3	Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée		
Activité	Gymnastique (Term CAP)					
Finalité	L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.					
Objectifs	Développer sa motricité		S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	Exercer sa responsabilité individuelle dans un engagement personnel et solidaire	Construire durablement sa santé	Accéder au patrimoine culturel
AFLP CAP	S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.	Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.	Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.	Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.	Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.	S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.
Déclinaison des AFLP dans l'APSA	AFLP 1 : Maîtriser la réalisation individuelle de sa prestation AFLP 2 : Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions AFLP 4 : Juger une prestation. Connaître, gérer et évaluer son enchaînement gymnique AFLP 5 : Savoir s'échauffer et présenter un enchaînement sur un trace écrite et la respecter.					
Forme de pratique retenue porteuse des contenus d'enseignements prioritaires	Deux moments d'évaluation sont prévus : une situation en fin de séquence (AFLP 1 et 2) et une autre au fil de la séquence (AFLP 4 et 5). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation <u>Principes d'élaboration de l'épreuve</u> L'élève doit réaliser un enchaînement ou parcours gymnique respectant les principes suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Il doit annoncer au préalable s'il effectue 1 ou 2 fois l'enchaînement et si 2 tentatives il devra choisir lequel sera choisi pour l'évaluation. - La sécurité active et/ou passive est préparée et annoncée au préalable par l'élève. - 5 éléments minimum et 8 éléments maximum de difficulté A, B, C et/ou D. - 3 agrès différents maximum (sol, saut de cheval, mini-trampoline, barres parallèles, poutre, barre fixe) - 3 familles d'éléments différentes minimum (AC avt, AC arr, Tour, Souplesse Maintien, ATR, Appui, Suspension) - Les éléments doivent s'enchaîner de manière gracieuse et travaillée. De plus l'élève devra observer un autre élève, reconnaître et nommer les éléments effectués sur les agrès correspondants.					
Éléments prioritaires pour atteindre les AFLP	Connaissances		Capacités		Attitudes	
	Les exigences de composition et ses critères de réussites Les règles d'action et de sécurité liées aux différents rôles (gymnaste-pareur) et au type de travail (acrobatique, gymnique). Se connaître pour choisir ses éléments en fonction de son niveau. Le rapport difficulté/exécution en fonction du code de pointage.		Rester concentré sur ce qu'il y a à faire malgré le regard d'autrui. Être à l'écoute de son corps, trouver des repères proprioceptifs et kinesthésiques. Coordonner ses actions durant tout l'enchaînement. Anticiper l'élément suivant à la fin d'un élément pour donner plus de fluidité à l'enchaînement. Maintenir les positions statiques trois secondes sans bouger lorsque nécessaire. Rechercher la meilleure exécution en recherchant l'amplitude et la précision des gestes.		Être responsable de sa sécurité et de celle des autres durant toute la réalisation. Maîtriser ses émotions. Persévérer dans l'effort. Analyser sa prestation et celle de son partenaire avec lucidité. Accepter le regard et les critiques d'autrui Être impartial dans son jugement.	

GYMNASTIQUE Terminale CAP

Principes d'élaboration de l'épreuve

Deux moments d'évaluation sont prévus : une situation en fin de séquence (AFLP 1 et 2) et une autre au fil de la séquence (AFLP 4 et 5).

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation

L'élève doit réaliser un enchaînement ou parcours gymnique respectant les principes suivants :

- Il doit annoncer au préalable s'il effectue 1 ou 2 fois l'enchaînement et si 2 tentatives il devra choisir lequel sera choisi pour l'évaluation.
- La sécurité active et/ou passive est préparée et annoncée au préalable par l'élève.
- 5 éléments minimum et 8 éléments maximum de difficulté A, B, C et/ou D.
- 3 agrès différents maximum (sol, saut de cheval, mini-trampoline, barres parallèles, poutre, barre fixe)
- 3 familles d'éléments différentes minimum (AC avt, AC arr, Tour, Souplesse Maintien, ATR, Appui, Suspension)
- Les éléments doivent s'enchaîner de manière gracieuse et travaillée.
- De plus l'élève devra observer un autre élève, reconnaître et nommer les éléments effectués sur les agrès correspondants.

AFLP	INDICATEURS	- Degré 1 +	- Degré 2 +	- Degré 3 +	- Degré 4 +	
AFLP 1 : S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention	Réalisation de l'enchaînement	L'élève cherche à « faire vite » pour s'exposer le moins longtemps possible. Il produit une motricité étriquée, limitée à une gestuelle mal maîtrisée. Le nombre d'élément est de 5 ou moins	L'élève vise juste à « faire » pour répondre aux exigences de l'enchaînement. Il produit une motricité peu assurée et de faible difficulté ou avec prise de risque inconsidérée.	L'élève organise sa prestation pour « faire bien » en assumant sa présence face à un public. Il produit une motricité contrôlée avec une prise de risque adaptée à ses capacités.	L'élève réalise une production aboutie et solide. Il intègre pleinement la notion "d'être observé" et cherche à bien faire.	
	Difficulté et complexité de l'enchaînement	Niveau de difficulté très faible avec peu d'éléments	Faible difficulté ou avec prise de risque inconsidérée. 5 à 6 éléments.	Difficulté modérée. 6 à 7 éléments	Difficulté des éléments importante	
	Points attribués (cf feuille eval)	0 ----- 11 pts	12 pts ----- 21 pts	22 pts ----- 35 pts	36 pts ----- 50 pts	
	NOTE /7	0 ----- 1	1.5 ----- 3	3.5 ----- 5	5.5 ----- 7	
AFLP 2 : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.	Maîtrise technique de l'enchaînement	L'élève propose des éléments simplistes, choisis aléatoirement et sans maîtrise technique.	L'élève propose des éléments plus variés mais pas toujours adaptés à ses capacités. La maîtrise technique est fragile.	L'élève propose des éléments variés en difficultés et le plus souvent adaptés à ses capacités. La maîtrise technique est satisfaisante.	L'élève propose des éléments dont la difficulté est optimisée et adaptée à ses capacités. La maîtrise technique est très satisfaisante.	
	NOTE / 5	0 point ----- 0,5 point	1 point ----- 2 points	2,5 points ----- 4 points	4,5 points ----- 5 points	
AFLP 4 : Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.	Juge	Juge pas attentif, trop peu d'éléments vus et nommés	Juge qui détermine quelques éléments effectués ainsi que l'agrès utilisé	Juge qui détermine dans le désordre les éléments effectués et l'agrès utilisé	Juge qui détermine dans l'ordre les éléments effectués et l'agrès utilisé	
	Spectateur	Aucun intérêt en tant que spectateur	Spectateur peu attentif	Spectateur intéressé	Spectateur observateur	
AFLP 5 : Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.	Echauffement	(Choix de l'élève)	Echauffement inexistant à insuffisant	Echauffement peu efficace	Echauffement efficace en intensité et en durée mais peu cohérent avec les exigences attendues de l'exercice	
		Trace écrite	Pas de trace écrite de l'enchaînement	Trace écrite avec des éléments manquants	Trace écrite avec tous les éléments mais dans le désordre	Trace écrite complète
		/02	0.1 ----- 0.4	0.6 ----- 0.9	1.1 ----- 1.4	1.6 ----- 2.0
		/04	0.2 ----- 0.8	1.2 ----- 1.8	2.2 ----- 2.8	3.2 ----- 4.0
	/06	0.3 ----- 1.2	1.8 ----- 2.7	3.3 ----- 4.2	4.8 ----- 6.0	

FICHE EVALUATION GYMNASTIQUE CAP

Nombre d'éléments dans l'enchaînement : 5 éléments minimum – 8 éléments maximum

Nombre d'éléments prévus	Moins de 5	5	6	7	8
Nombre d'éléments réalisés	Moins de 5	5	6	7	8
Points obtenus	0	5	6	7	8

/8

Difficulté prévue des éléments choisis

	Difficulté prévue	0 point	A 1point	B 2 points	C 3 points	D 4 points
Difficulté élément 1						
Difficulté élément 2						
Difficulté élément 3						
Difficulté élément 4						
Difficulté élément 5						
Difficulté élément 6						
Difficulté élément 7						
Difficulté élément 8						

/32

Agrès choisis : 1 agrès = 1 point, 2 agrès = 2 points, 3 agrès = 3 points

Agrès	SOL	SAUT DE CHEVAL	MINI TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLELES	POUTRE
Agrès choisis						

/3

Différentes familles des éléments : 1 point par famille effectuée, 5 points pour 5 familles effectuées et +

	AC avant	AC arrière	ATR	Appui	Souplesse Maintien	Saut Tour
Familles choisies						
Familles effectuées						

/5

Liaison des éléments

	Aucune liaison gymnique 0 point	Liaison simple 1 point	Liaison travaillée 2 points
Type de liaison effectuée			

/2

TOTAL /50

NOTE / 7