
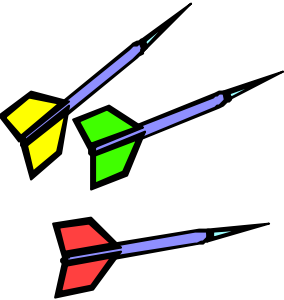
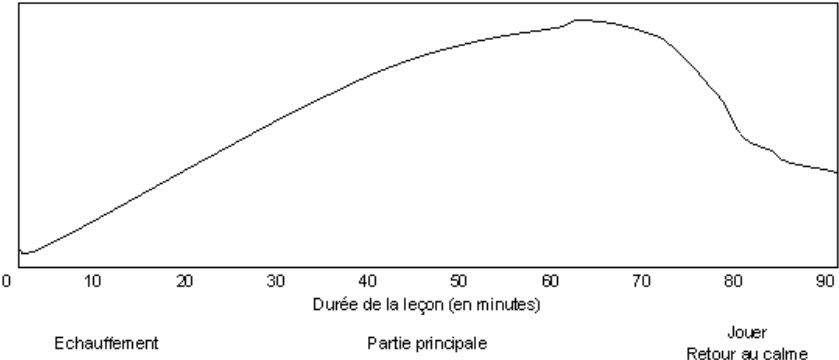
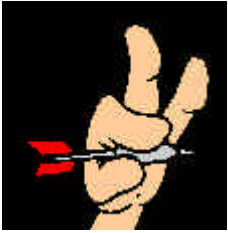
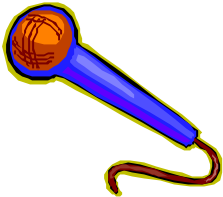



Conception d'une leçon de gymnastique

<p>Fixer des objectifs</p> 	<p><i>Je me fixe un objectif au centre de la cible</i></p> <p>En tenant compte du niveau de mon groupe de gymnastes</p> <p>Je veille</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ à ce qu'il ne comporte que quelques points, mais des points bien précis ▪ à ce qu'il soit choisi de manière réaliste ▪ à ce qu'il soit facile à contrôler
<p>Planifier et structurer</p> 	<p><i>Je prépare les flèches</i></p> <p>Après avoir fixé l'objectif, je réfléchis aux étapes (exercices, formes d'organisation, etc.) qui mènent au but en suivant la structure (courbe) de la leçon</p>  <p>Je planifie une leçon ciblée durant laquelle les gymnastes apprennent, s'appliquent et s'amuse</p>
<p>Réaliser</p> <p>Organisation</p> 	<p><i>Je tire les flèches en m'efforçant de les mettre dans le mille</i></p> <p>Dans la halle, je réalise la leçon planifiée</p> <p>En tenant compte d'une organisation optimale</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temps <ul style="list-style-type: none"> ☺ Je compare les périodes de travail et les périodes d'attente ➤ Matériel /engins <ul style="list-style-type: none"> ☺ Je mets suffisamment d'engins à disposition ➤ Espace <ul style="list-style-type: none"> ☺ J'utilise l'espace correctement en fonction des besoins ☺ Je délimite év. l'espace (p.ex. pour les jeux) ☺ Je choisis des formes d'organisation appropriées ➤ Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ☺ Tous les engins sont bien fixés et tapis assurent la sécurité ☺ Je choisis des exercices de sorte qu'ils soient adaptés au niveau des gymnastes ☺ J'organise l'aide là où cela s'avère nécessaire <p>Même si, pendant la leçon, je dois procéder à des adaptations, je garde toujours en tête l'objectif de la leçon</p>

<p>Explications</p> 	<p><i>Comment expliquer la méthode pour arriver dans la cible ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Expliquer <ul style="list-style-type: none"> • Simplement – clairement - adapté aux enfants – peu à la fois – points importants ❖ Démontrer <ul style="list-style-type: none"> • Lentement et en exagérant - emplacement idéal pour être vu - pas à pas – un gymnaste peut aussi démontrer ❖ Observer <ul style="list-style-type: none"> • Pendant que les enfants travaillent - choisir un emplacement idéal ❖ Corriger <ul style="list-style-type: none"> • Encourageant et constructif - 1 faute à la fois - trouver des exercices pour corriger
<p>Contrôler</p> 	<p><i>Je vérifie si les flèches ont tapé dans le mille</i></p> <p>Ai-je atteint l'objectif fixé pour ma leçon ?</p> <p>☞ Oui ! Puis-je améliorer des déroulements de mouvements ? Quelles sont les prochaines étapes (prochains objectifs) ?</p> <p>☞ Non ! Quelle en est la raison ? ☞ Revoir l'organisation, le choix des exercices, l'assistance, etc. Dois-je fixer des objectifs intermédiaires ? Quelles sont les prochaines étapes (prochains objectifs) ?</p>