**RESSOURCES POUR LA CLASSE - 07/2009** **AEROBIC** **NIVEAU 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétence attendue :** |  |  |  |  |  |
| Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l’orientation des formations dans l’espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux |  |
| éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples. |  |  |  |
| Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Connaissances** |  | **Capacités** |  | **Attitudes** |  |
| **Du pratiquant :** | **Du pratiquant :** | **Du pratiquant** : |  |
| * *Le vocabulaire spécifique : synchronisation, formation, BPM,*
 |  | Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l’ensemble de la |  | *Respecter le niveau de chacun* |  |
|  | *familles de difficultés, transitions, les sept pas de base.* |  | prestation. |  | *et accepter de travailler avec* |  |
| * *Les principes d’exécution en lien avec la sécurité : amorti*
 |  | Réaliser des difficultés simples en respectant les exigences techniques minimales. |  | *tout le monde.* |  |
|  | *des réceptions, alignement vertébral, ouverture des genoux* |  | Prendre et maintenir une posture alignée lors de la réalisation des difficultés. |  | *Se concentrer avant d’agir et* |  |
|  | *lors des jumpings jack.* |  Réaliser les pas de base spécifiques à l’activité et les synchroniser avec la pulsation |  | *rester vigilant durant la routine.* |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *Les notions de phrase musicale, de tempo*, de bloc. |  | musicale et ses partenaires. |  | *Maîtriser ses émotions pour se* |  |
|  | Les exigences techniques minimales. |  Coordonner ponctuellement des pas de base (composés principalement de pas |  | *confronter au regard des* |  |
|  |  |  |
|  | Les repères relatifs à l’espace proche (par rapport au corps), |  | marchés) avec des mouvements de bras simples (symétriques). |  | *autres.* |  |
|  |  |  |  |
|  | l’espace lointain (huit directions) et aux niveaux (sol, debout |  Mémoriser un bloc de pas (quatre fois huit temps), une séquence imposée. |  *Etre à l’écoute de la prestation* |  |
|  |  |  |  |
|  | et air). |  Reproduire des séquences chorégraphiées et une séquence « miroir » simple. |  | *de ses partenaires pour se* |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Les éléments constitutifs de l’enchaînement imposé ou semi |  | Réaliser des transitions simples (descendre au sol et se relever sur la musique). |  | *recaler en cas d’erreur.* |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | imposé. |  |  |  |  |  |
|  | *Ses capacités et celles de ses partenaires.* |  |  | **Liées aux autres rôles :** |  |
|  |  | **Liées aux autres rôles :** |  |
|  |  | Le chorégraphe : |  |
|  |  | **Le chorégraphe :** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Liées aux autres rôles :** |  | *Choisir une ou deux éléments, parmi les quatre familles, adaptés aux ressources du* |  | *Accepter les différences.* |  |
|  *Etre à l’écoute de chacun et* |  |
|  | *groupe.* |  |
| **Le chorégraphe** : |  |  |
|  |  |  |  |
|  | *Agencer des séquences chorégraphiques en y incluant les éléments de difficulté.* |  | *suggérer sans imposer ses* |  |
| *Les principes de construction d’un enchaînement :* |  |  |
|  | *idées.* |  |
|  | *Choisir deux ou trois formations, passer de l’une à l’autre par des trajectoires simples* |  |  |
|  | *Les caractéristiques d’un début, d’un développement et* |  |  |  |
| L’observateur : |  |
|  | *(directes), en changeant d’orientation dans l’espace.* |  |
|  | *d’une fin.* |  |  |
|  |  |  *Se rendre disponible pour la* |  |
|  | **L’observateur :** |  |
|  | *L’orientation des figures par rapport aux spectateurs.* |  |
|  | *prestation observée.* |  |
|  | *Repérer les éléments de difficulté.* |  |  |
|  | *L’utilisation optimale de l’espace.* |  |  |
|  *Etre attentif et respectueux du* |  |
|  | *Apprécier leur réalisation à partir d’un ou deux critères simples et précis.* |  |
| **L’observateur** : |  |
|  | *travail des autres.* |  |
|  |  |  |  |
|  | *Les critères d’appréciation simples (collectifs et individuels)* |  |  |  |  |
|  |  |  | *Etre rigoureux dans la qualité* |  |
|  | *liés au respect des contraintes de l’enchaînement, à la* |  |  |  |
|  |  |  |  | *de l’observation.* |  |
|  | *synchronisation temporelle et à l’alignement corporel.* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Liens avec le socle :** |  |  |  |  |  |
| *Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l’appréciation de la routine.* |  |  |  |
| *Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités. Identifier des données chiffrées pour présenter une routine synchronisée dans le temps.* |  |
| *Compétence 6 : S’’engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.* |  |  |  |
| *Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.* |  |  |
| ***Liens avec la santé :****A1 : développer la confiance en soi : se sentir en réussite sur un enchaînement simple et maîtrisé.**A5 : adopter une motricité sécuritaire pour soi : maîtriser les fondamentaux spécifiques à l’activité.* |  |