|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***CP 3 : AEROBIC*** | | |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**  **-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.** | | |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Sur APSA**  **Réalisation**   * Les règles complémentaires liées à l’activité et au code choisi (code A et B, variété des pas et des rythmes, amplitude, coordination/dissociation).   **Composition**   * Les principes et règles de composition d’un enchaînement.   **Sur sa propre activité**  **Réalisation**   * Le développement des repères visuels, kinesthésiques et auditifs pour dissocier et complexifier les coordinations.   **Composition**   * L’identification de ses points forts et points faibles dans la réalisation d’un enchaînement.   **Sur les autres**  **Réalisation**   * Les règles et modes de communication au sein du groupe pour travailler efficacement (physiques et verbaux).   **Appréciation-Jugement**   * Les critères d’observation plus approfondis pour apprécier et juger une prestation (synchronisation, dissociation, rythme, espace, tonicité…). | **Savoir-faire en action**  **Réalisation**   * Coordonner et combiner une dizaine de pas à droite et à gauche complexifiés dans le temps (réalisés sur 8 ou 4 temps) ou dans la coordination (technique de pas plus complexe) et des difficultés de niveau A et B : Mémoriser (anticipation), Exécuter (postures, énergie, amplitude). * Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs, symétriques ou asymétriques). * Repérer les temps forts (1er, 5ème) et compter les temps en suivant le tempo de la musique. * Réaliser des formations et des changements avec des orientations différentes. * Soutenir l’effort, en maintenant attention et précision, lors des répétitions de l’enchaînement.   **Composition**   * Varier l’espace corporel (Haut/debout, moyen, bas/au sol). * Varier la dynamique de l’enchaînement en jouant sur les temps forts et faibles.   **Appréciation-Jugement**   * Observer et apprécier la prestation d’un autre groupe à partir de critères variés. * Repérer les points forts et les points faibles de la prestation d’un groupe.   **Savoir-faire pour aider aux apprentissages**  Composition   * Présenter par écrit son enchaînement. * Apprécier sa prestation régulièrement au regard des exigences de composition et remédier aux manques.   **Appréciation-Jugement**   * Donner de nouvelles consignes pour enrichir la proposition. | **En direction de soi**  **Réalisation et composition**   * S’investir dans le projet collectif. * S’engager dans un effort répété et prolongé. * Accepter l’erreur et s’adapter à de nouvelles propositions. * Assurer le rôle de « leader » et aussi de « suiveur » dans une rotation des rôles   **Appréciation-Jugement**   * Etre constructif dans la formulation d’une critique.   **En direction d’autrui**  **Réalisation et composition**   * Soutenir et dynamiser ses partenaires (faire ensemble). * S’impliquer dans un véritable spectacle. * Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser.   **Appréciation-Jugement**   * Développer un regard critique constructif. |
| **Lien avec la santé :**  A1 : prendre plaisir en vue d’une pratique régulière : développer le plaisir d’agir dans un but commun.  A3 : se connaître grâce aux indicateurs physiologiques : améliorer son niveau de réalisation en apprenant à mieux se connaître. | | |