**RESSOURCES POUR LA CLASSE - 07/2009** **AEROBIC** **NIVEAU 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétence attendue :** | |  |  |  |  |  |
| Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, | | | | | |  |
| associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés. | | | |  |  |  |
| Juger les prestations à partir d’un code construit en commun. | | | |  |  |  |
|  | **Connaissances** |  | **Capacités** |  | **Attitudes** |  |
| **Du pratiquant** | | **Du pratiquant** | | **Du pratiquant** | |  |
|  *Le répertoire élargi dans la* | |  | *Gérer son effort, son tonus musculaire et l’intensité des mouvements.* |  *Exploiter au mieux ses possibilités et celles des* | |  |
|  | *combinaison des pas de base.* |  | Contrôler son équilibre corporel, le maintien de ses postures et ses déséquilibres. |  | *autres.* |  |
|  Le code de référence des | |  | Réaliser les pas de base spécifiques à l’activité avec amplitude et précision. |  | *Créer un climat de confiance mutuelle.* |  |
|  | difficultés. |  | Réaliser trois ou quatre difficultés de différentes familles (dont un saut et une difficulté au sol) |  *Accepter les regards et les jugements des* | |  |
|  |  |  |
|  | Les exigences techniques |  | en respectant les exigences techniques minimales. |  | *autres.* |  |
|  | minimales. |  | Coordonner le plus souvent possible des pas de base et des mouvements de bras complexes, |  *Prendre en compte les observations et points* | |  |
|  |  |  |
|  |  |  | asymétriques, associés à différentes formes de mains. |  | *de vue critiques sur sa prestation pour* |  |
|  |  |  | Evoluer sur des trajectoires directes ou indirectes, ordonnées ou désordonnées pour changer |  | *progresser, pour modifier et corriger sa routine.* |  |
|  |  |  |  |  |
| **Liées aux autres rôles :** | |  | de formation (trois ou quatre formations). |  |  |  |
|  Evoluer en synchronisme avec le rythme de la musique et ses partenaires (BPM de 120 à 140). | |  |  |  |
| Le chorégraphe : | | **Liées aux autres rôles :** | |  |
|  |  |  |
| Les principes et les procédés de | |  Mémoriser et réaliser des séquences imposées, semi créées et créées. | |  |
| Le chorégraphe : | |  |
|  |  |  |
| composition : | |  | Reproduire des séquences chorégraphiées complexes dont une séquence « miroir » de |  |
|  | *Composer et négocier avec ses partenaires* |  |
|  | *Quelques formations et* |  | difficulté supérieure. |  |
|  |  | *pour élaborer un projet collectif.* |  |
|  |  |  |  |
|  | *changement de formation.* |  | Réaliser des transitions et des liaisons originales et/ou plus complexes. |  |  |
|  |  | *Utiliser les compétences de chacun pour* |  |
|  | *Les différents modes d’effets* |  |  |  |
|  |  |  | *valoriser la production.* |  |
|  | *chorégraphiques : canon, cascade,* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | *miroir, opposition.* | **Liées aux autres rôles :** | |  |  |  |
|  |  |  | Le juge : | |  |
|  | *Variété des éléments, et complexité* | Le chorégraphe : | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *des séquences chorégraphiques.* |  *Construire des phrases de pas sur huit temps.* | |  | *S’impliquer dans la construction du code* |  |
|  |  |  |  |
| Le juge : | |  *Construire un bloc en trouvant un enchaînement logique de pas permettant de se déplacer.* | |  | *commun.* |  |
|  |  |  |  |
|  | *Les critères d’appréciation collectifs* |  *Faire des choix de composition : chorégraphie, difficultés et formations.* | |  *Se responsabiliser par rapport à son rôle de* | |  |
|  |  |  |
|  | *et individuels : synchronisation dans* |  | *Lier de façon originale la chorégraphie aux difficultés et agencer les différentes séquences.* |  | *juge pour établir une note fiable.* |  |
|  | *le temps et l’espace.* | Le juge : | |  *Rester attentif et concentré durant tout* | |  |
|  |  |  |  |  |
|  *Les indicateurs d’originalité et de* | |  | *Reconnaître et apprécier la valeur d’une routine en se référant à un code construit en commun.* |  | *l’enchaînement de son camarade.* |  |
|  | *difficulté d’une chorégraphie.* |  | *Apprécier et juger la prestation du groupe en fonction des critères précis.* |  | *Etre objectif et impartial sur ses jugements.* |  |
|  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| **Liens avec le socle :** | |  |  |  |  |  |
| *Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.* | | | |  |  |  |
| *Compétence 3 : Utiliser et comprendre des données chiffrées pour créer des séquences chorégraphiques synchronisées dans le temps.* | | | |  |  |  |
| *Compétence 6 : S’engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s’appropriant les critères d’appréciation pour s’installer dans une logique de critique constructive.* | | | | | |  |
| *Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif.* | | | | | |  |
| ***Liens avec la santé :***  *A2 : prendre plaisir en vue d’une pratique régulière : accepter le regard des autres pour concevoir et réaliser une chorégraphie originale.*  *A3 : se connaître grâce aux indicateurs physiologiques : maîtriser les postures et les déplacements de son enchaînement.* | | | | | |  |