|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***CP 3 : AEROBIC*** | | |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -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 l’APSA**  **Réalisation**   * Les principes et composantes d’un échauffement type aérobic. * Les principaux pas de base et figures et leur difficulté (selon le code des difficultés choisi ou élaboré par la classe). * La structure de la musique (tempo, structure métrique/phrases musicales, le «1er » temps).   **Composition**   * Les règles de la composition d’un enchaînement. * Les principales règles liées au spectacle (espace d’évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs…).   **Sur sa propre activité**  **Réalisation**   * Les principes de sécurité et d’exécution dans l’activité (gestion espace /matériel, tonicité corps, alignement vertébral, amorti sur les réceptions, étirements fin de séance…). * La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation.   **Composition**   * L’identification de ses ressources au sein du groupe, en fonction des pas choisis et du tempo de la musique.   **Sur les autres**  **Réalisation et composition**   * Les notions de respect et d’écoute pour permettre la communication dans le groupe.   **Appréciation-Jugement**   * Les critères d’observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration). | **Savoir-faire en action**  **Réalisation**   * Réaliser à droite et à gauche une dizaine de pas de base et des difficultés de niveau A : mémoriser (anticipation), exécuter (postures, énergie, amplitude). * Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs). * Repérer et compter individuellement les temps en suivant le tempo de la musique. * Réaliser les pas en synchronisation : avec la musique (repères découpage musicaux, tempo), et avec les membres du groupe. * Se repérer dans l’espace lors des changements de blocs ou de formations. * Soutenir son effort dans les répétitions (pas, figure, enchaînement). * Présenter son enchaînement à un public : concentration, « show », présence.   **Composition**   * Faire des choix en fonction des exigences de la composition. * Orienter l’enchaînement par rapport au public et exploiter l’espace scénique.   **Appréciation-Jugement**   * Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration). * Repérer les formations.   **Savoir-faire pour aider aux apprentissages**  **Composition**   * S’organiser en répartissant :   - les rôles dans la composition et la réalisation de l’enchaînement.  - les temps d’échanges, de composition et ceux de la  mise en pratique des idées, de répétition.  **Appréciation-Jugement**   * Conseiller à partir de l’observation réalisée. | **En direction de soi**   * Accepter la prise de risque liée aux exigences de la composition. * Accepter de se tromper. * Persévérer dans l’effort de mémorisation et de répétition. * Accepter de se montrer et être concentré. * Accepter les retours et observations des spectateurs.   **Composition**   * Oser donner son avis. * S’investir dans le travail de construction de l’enchaînement du groupe.   **Appréciation-Jugement**   * Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier. * Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité.   **En direction d’autrui**  **Réalisation et composition**   * Oser demander, accepter l’aide de l’autre. * Encourager ses partenaires. * Prendre en compte les capacités de chacun pour faire les choix de composition. * Assumer la responsabilité collective de la prestation (réussites et échecs).   **Appréciation-Jugement**   * Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation. |
| **Lien avec la santé :**  A1 : développer la confiance en soi : enrichir les formes de relations aux autres pour développer la confiance en soi.  A4 : respecter les règles d’organisation, de sécurité et d’hygiène de vie : savoir mettre en place des conditions de pratique sécurisées. | | |