|  |
| --- |
| ***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. |