

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
<p>Sur l'APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 « 1^{er} » temps). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de la composition d'un enchaînement. • Les principales règles liées au spectacle (espace d'évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs...). <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'identification de ses ressources au sein du groupe, en fonction des pas choisis et du tempo de la musique. <p>Sur les autres Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notions de respect et d'écoute pour permettre la communication dans le groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les critères d'observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration). 	<p>Savoir faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix en fonction des exigences de la composition. • Orienter l'enchaînement par rapport au public et exploiter l'espace scénique. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration). • Repérer les formations. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'organiser en répartissant : <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseiller à partir de l'observation réalisée. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oser donner son avis. • S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier. • Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité. <p>En direction d'autrui Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.