

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
<p>Sur APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles complémentaires liées à l'activité et au code choisi (code A et B, variété des pas et des rythmes, amplitude, coordination/dissociation). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes et règles de composition d'un enchaînement. <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Le développement des repères visuels, kinesthésiques et auditifs pour dissocier et complexifier les coordinations. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> L'identification de ses points forts et points faibles dans la réalisation d'un enchaînement. <p>Sur les autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles et modes de communication au sein du groupe pour travailler efficacement (physiques et verbaux). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères d'observation plus approfondis pour apprécier et juger une prestation (synchronisation, dissociation, rythme, espace, tonicité...). 	<p>Savoir-faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 (1^{er}, 5^{ème}) 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Varié l'espace corporel (Haut/debout, moyen, bas/au sol). Varié la dynamique de l'enchaînement en jouant sur les temps forts et faibles. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter par écrit son enchaînement. Apprécier sa prestation régulièrement au regard des exigences de composition et remédier aux manques. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Donner de nouvelles consignes pour enrichir la proposition. 	<p>En direction de soi Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre constructif dans la formulation d'une critique. <p>En direction d'autrui Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer un regard critique constructif.