

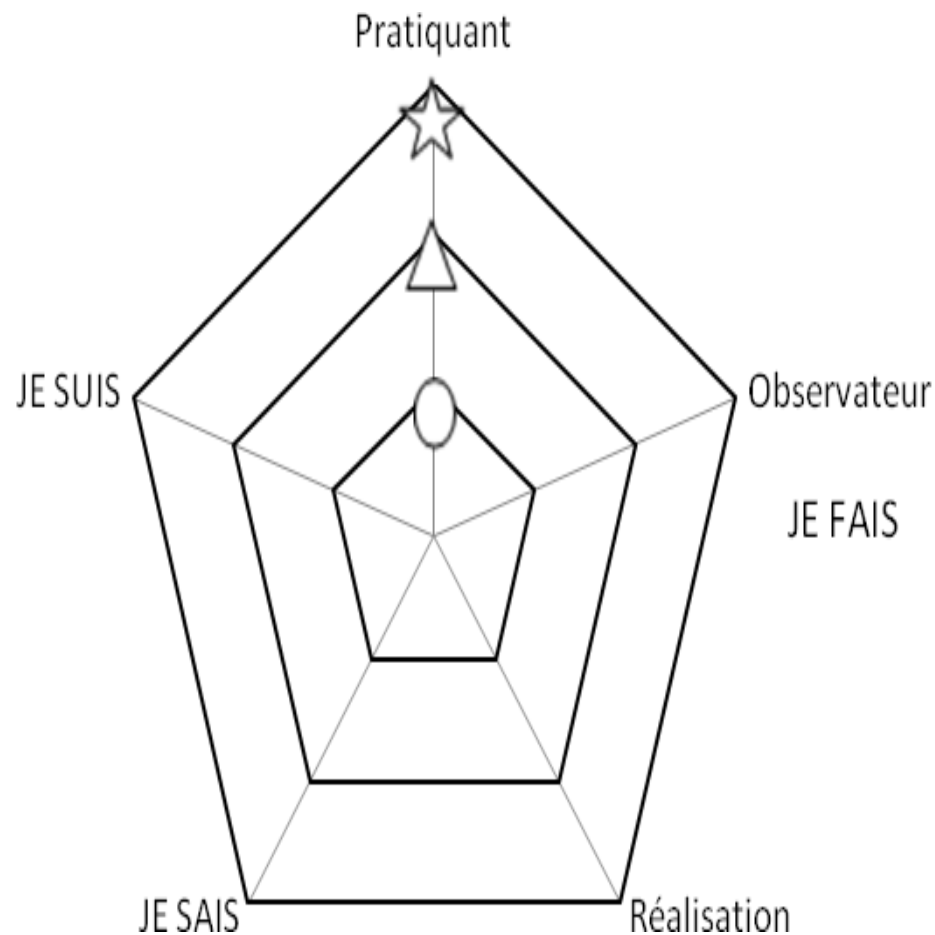
Niveau 1

Je suis capable de :
Présenter une routine collective synchronisée. On prend en compte l'orientation des formations, sur un support musical en choisissant un ou deux éléments (sur les quatre familles). Elle doit être combinée à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples. J'observe et j'apprécie les prestations de mes camarades.



J E F A I S	Pratiquant	Je suis perdu dans la routine. J'essaye de me rattraper en regardant ses camarades.	Je suis synchronisé même si parfois des décalages existent.	Je suis synchronisé complètement. Je suis à l'aise dans la routine.									
	Observateur	Je remplis de façon aléatoire mes fiches de travail.	Je repère les éléments de difficultés choisis ainsi que les orientations réalisées.	Je repère les éléments et apprécie leur difficulté.									
	Réalisation	Notre organisation est anarchique et souvent au centre de la scène. La musique est un bruit de fond.	Mon groupe s'organise dans au moins deux formations différentes, et de façon simple. Le tempo est suivi et adapté.	Mon groupe utilise l'espace scénique de façon cohérente. Des repères sont identifiés pour réaliser la routine.									
	Difficultés (choix des éléments des familles)	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">Familles</td> <td style="width:15%;">A- Force dynamique</td> <td rowspan="4" style="width:70%;">Mon groupe fait des choix d'éléments dans les 4 familles à partir du répertoire proposé.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B- Force statique</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C- Saut</td> </tr> <tr> <td></td> <td>D- Equilibre et souplesse</td> </tr> </table>	Familles	A- Force dynamique	Mon groupe fait des choix d'éléments dans les 4 familles à partir du répertoire proposé.		B- Force statique		C- Saut		D- Equilibre et souplesse	Selon la gravité de la faute, les pénalités peuvent aller de 1/10ème à 5/10ème. Par exemple, la pénalité maximale de 1 point peut correspondre aux chutes, 0.5 point pour un gros déséquilibre du corps, 0.3 point pour l'alignement et 0.2 point pour une correction ou une hésitation.	
	Familles	A- Force dynamique	Mon groupe fait des choix d'éléments dans les 4 familles à partir du répertoire proposé.										
	B- Force statique												
	C- Saut												
	D- Equilibre et souplesse												
JE SAIS	Je confonds le vocabulaire.	Je connais les notions spécifiques : formation, BPM, phrase, bloc, temps.	Je maîtrise les principes de construction d'un enchaînement (début et fin d'un enchaînement, l'orientation des figures...)										
JE SUIS	Je suis peu respectueux et peu attentif du travail des autres.	Je respecte le niveau de chacun et accepte de travailler avec tous.	Je suis capable d'apprécier une prestation avec des critères simples.										

MON EVALUATION



*Je trace en bleu
ma première
évaluation*

*Je trace en vert
ma deuxième
évaluation*

*Je trace en rouge
ma dernière
évaluation*

VOCABULAIRE :

AEROBIC

Niveau 1

Le beat ou battement (BPM):

Pulsation régulière qui va déterminer la vitesse ou le tempo de la musique.

La phrase :

La phrase est une composition de 8 temps. Comme l'on débute le mouvement au premier temps, il est indispensable que vos enchaînements correspondent à la structure des phrases musicales (8 temps).

Le « block » :

Une phrase mélodique est un assemblage de 4 phrases musicales de 8 temps consécutives ; soit $4 \times 8 \text{ temps} = 32 \text{ temps}$.
Le « Block » est l'élément de base que l'on doit maîtriser pour créer et construire ses enchaînements.

Le rythme :

Le rythme est le corps de la musique et du mouvement. Il va déterminer et influencer la cadence, l'amplitude et l'intensité.

Quelques exemples de pas :

March, run, jog, step touch, step out, jazz square, V step, A step, jumping jack, grappewine.....

Un exemple de block (pied dominant droit):

V step (4 temps) - A step (4 temps)
Grappewine (4 temps) - Step touch (4 temps)
March (4 temps) - Step out (4 temps)
Jog (4 temps) - Jumping jack (4 temps)



Présentation d'une chorégraphie collective créée sur support musical comprenant un enchaînement d'actions synchronisées à plusieurs, en respectant un code et en produisant des formes corporelles et spatiales pour être vues et jugées.