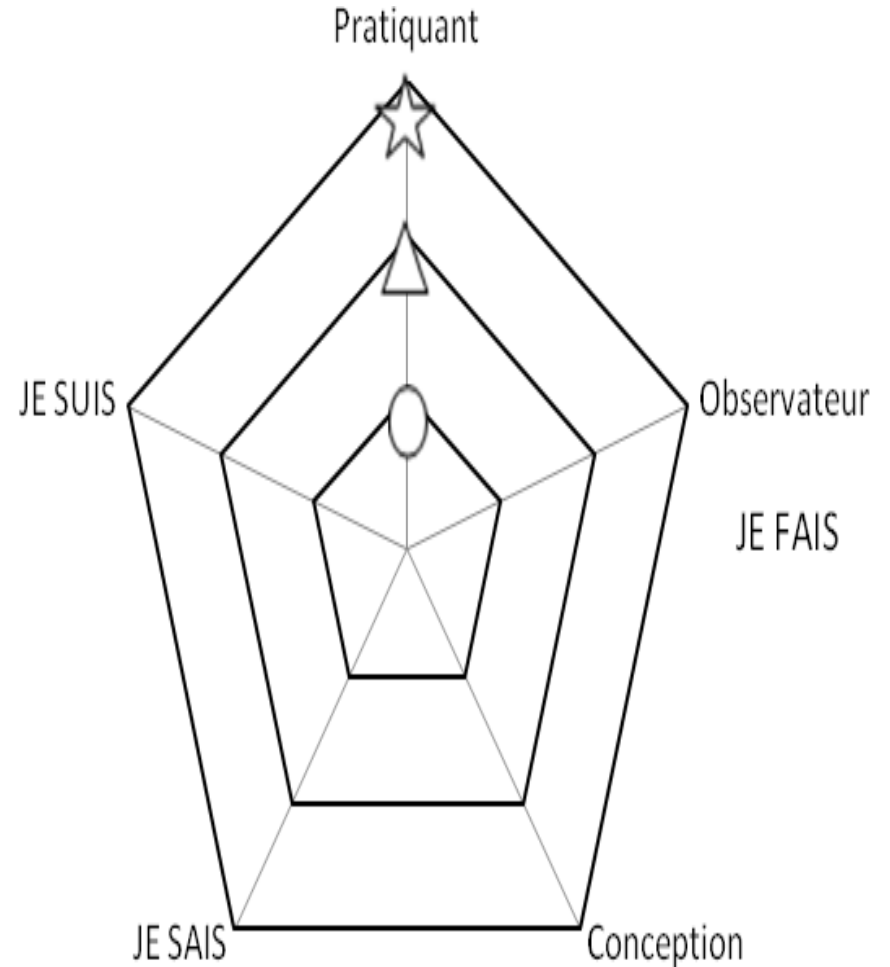


Niveau 2

		<u>Je suis capable de :</u> Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés. Juger les prestations à partir d'un code construit en commun		
		○	△	☆
J E F A I S	Pratiquant	Je ne connais que partiellement l'enchaînement. J'hésite lors de sa réalisation.	Je suis appliqué et concentré. Les mouvements de bras réalisés deviennent complexe (2 mouvements de bras tous les 2 temps...)	Ma synchronisation est complète. Je suis engagé et convainquant dans la réalisation de la routine.
	Observateur	Je repère les éléments.	Je juge les éléments à partir du code construit en cours.	Je participe activement à la construction du code commun.
	Conception	La musique n'est qu'un fond sonore. Le groupe reste au centre de la scène	Le tempo est suivi et adapté. L'utilisation de l'espace est cohérente.	Des repères sont identifiés pour réaliser et synchroniser la routine.
	Difficultés (choix des éléments des familles)	Familles	A- Force dynamique B- Force statique C- Saut D- Equilibre et souplesse	Mon groupe fait des choix d'éléments dans les 4 familles dont au moins un saut.
	Maitrise	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.		
JE SAIS	Je confonds le vocabulaire.	Je connais les exigences spécifiques de l'enchaînement et les procédés de composition (Changement de formation, utilisation d'éléments chorégraphiques).	Je sais prendre en compte les observations pour progresser. J'utilise les compétences de chacun pour valoriser l'enchaînement.	
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 2

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.