

APSA :	Compétence attendue de niveau : 4		Précisions, analyse de la compétence attendue :	
Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de figures spécifiques de la pratique aérobic.			<p><u>Etape 1</u> : Varier les changements de formations en utilisant une transition (16 ou 8 temps de « Jog » par ex).</p> <p><u>Etape 2</u> : Complexifier les changements de formation en utilisant des pas d'aérobic privilégiés en cours de réalisation d'un bloc.</p>	
Connaissances	Capacités		attitudes	Dispositif ou exemple de situation
<p>Etape 1 : Principes et règles de composition d'un enchaînement, notamment dans la gestion de l'espace et du temps. Développer et multiplier les repères visuels, kinesthésiques et auditifs.</p>	<p>Etape 1 : Soutenir l'effort en maintenant l'attention et la précision lors des répétitions de l'enchaînement. Anticiper les distances entre partenaires. Assimiler et reproduire les différentes variantes avec fluidité.</p>		<p>Etape 1 : Assumer le rôle de « leader » et de « suiveur » dans une rotation des rôles. Etre disponible et s'investir dans le projet collectif.</p>	<p>1-<u>Réaliser un bloc connu</u> en formation en ligne en fond de praticable. <u>Puis réaliser une transition</u> en 16 ou 8 temps de « Jog » : En déplacement rectiligne En déplacement en arc de cercle En déplacement en lignes brisées avec croisement ou non de partenaires En déplacement en jet d'eau</p>
<p>Etape 2 : Affiner les règles et modes de communication physiques et verbaux pour travailler efficacement. Affiner les critères d'observation pour apprécier et juger une prestation (synchronisation, rythme, espace, tonicité...).</p>	<p>Etape 2 : Réaliser des changements avec des orientations différentes au sein du groupe. Exécuter des pas permettant un déplacement, en respectant les postures, tout en mobilisant l'énergie et en conservant un souci d'amplitude. Transcrire par écrit ses propositions ou son enchaînement. Donner de nouvelles consignes pour enrichir la proposition.</p>		<p>Etape 2 : Accepter l'erreur et s'adapter à de nouvelles propositions. Etre constructif dans la formulation d'une critique. Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser.</p>	<p><u>Pour enchaîner de nouveau le bloc connu</u> ou un autre bloc (pas identiques agencés différemment ou autres pas et éléments des familles) en formation en ligne, en V, en 2 lignes, en colonne, en triangle ou en cercle en avant de praticable. 2-<u>Changer de formation au cours du bloc en utilisant des pas appropriés</u> et des variations d'orientations : D'une formation en 2 lignes se déplacer en « shuffle » pour se retrouver en une ligne Utiliser le « déboulé » pour déplacer cette ligne de l'espace avant vers l'arrière....</p>
<p>CMS : S'engager lucidement dans la pratique</p> <p>Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles liés à l'activité</p> <p>Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>-Sécurité passive en prévoyant une marge autour de l'espace de pratique. Sécurité active avec placement du centre de gravité par rapport aux appuis et recherche de la tonicité.</p> <p>-Ecouter, entendre, tester les propositions des partenaires. Exprimer les remarques et conseils en utilisant le vocabulaire spécifique et critères proposés par l'enseignant.</p> <p>-Observer, reproduire, répéter les différentes formes gestuelles/ maîtrise de l'exécution.</p> <p>Utiliser la démarche de déduction pour assurer la cohérence de l'enchaînement et apprécier le niveau technique.</p>		