

## PRÉSENTATION

### DÉFINITION DE L'APSA (dans le cadre de la CC5) STEP

Activité d'entretien collective qui permet, sur un support musical, de développer la coordination, la mémorisation et les ressources de type aérobie grâce à des déplacements sur une marche.

**NIVEAU 3 :**  
CAP BEP

**COMPÉTENCE ATTENDUE**  
(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques)

Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs pour produire sur soi des effets proches de ceux qui sont attendus.

### PRINCIPE d'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE :

N 3 : Par groupe de 3 à 5,

- présenter collectivement un enchaînement élaboré à partir de pas imposés (3 blocs),
- le répéter en boucle sur un BPM compris entre 130 et 150 sur des durées d'efforts et de récupération dépendant du mobile choisi.

### CONNAISSANCES À ACQUÉRIR SUR LES EFFETS, SUR SOI, DE L'ACTIVITÉ

**Informations** : SANTE : respiration placée, respect des consignes de sécurité, identification des groupes musculaires, repères sur la fréquence cardiaque

MUSIQUE : BPM, rythme, pas blocs, répertoire des pas de base

#### **Techniques et tactiques :**

- ECHAUFFEMENT : en autonomie en respectant les principes de sécurité.
- PROJET PERSONNEL : réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie. Coordination et /ou dissociation segmentaire .

**Connaissances sur soi** : assumer son corps. Etre capable de choisir une orientation adaptée à ses ressources. Se bâtir un système de repères personnels transférables : Effets/causes et solutions possibles.

**Savoirs faire sociaux** : S'intégrer dans un projet collectif. Communiquer, apprécier et respecter le travail des autres.

### PANELS DE SEQUENCES, EN FONCTION DES MOBILES (Intensité, récupération...)

cf annexe 4

### - OUTILS D'AUTO OU CO-EVALUATION FORMATIVE

cf : annexes 2, 3,5.)

### - OUTILS D'EVALUATION SOMMATIVE

cf : grille bilan fin de cycle (annexe 6 )

### FORMES DE TRAVAIL (types de tâches, de groupes, architecture du cycle : planning des thèmes des leçons...):

Par groupe, création, expérimentation, répétition...