|  |
| --- |
| ***CP 3 : AEROBIC*** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -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** |
| **Sur l’APSA****Réalisation*** Les principes et composantes d’un échauffement type aérobic.
* Les principaux pas de base et figures et leur difficulté (selon le code des difficultés choisi ou élaboré par la classe).
* La structure de la musique (tempo, structure métrique/phrases musicales, le «1er » temps).

**Composition*** Les règles de la composition d’un enchaînement.
* Les principales règles liées au spectacle (espace d’évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs…).

**Sur sa propre activité****Réalisation*** Les principes de sécurité et d’exécution dans l’activité (gestion espace /matériel, tonicité corps, alignement vertébral, amorti sur les réceptions, étirements fin de séance…).
* La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation.

**Composition*** L’identification de ses ressources au sein du groupe, en fonction des pas choisis et du tempo de la musique.

**Sur les autres****Réalisation et composition*** Les notions de respect et d’écoute pour permettre la communication dans le groupe.

**Appréciation-Jugement*** Les critères d’observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration).
 | **Savoir-faire en action****Réalisation*** Réaliser à droite et à gauche une dizaine de pas de base et des difficultés de niveau A : mémoriser (anticipation), exécuter (postures, énergie, amplitude).
* Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs).
* Repérer et compter individuellement les temps en suivant le tempo de la musique.
* Réaliser les pas en synchronisation : avec la musique (repères découpage musicaux, tempo), et avec les membres du groupe.
* Se repérer dans l’espace lors des changements de blocs ou de formations.
* Soutenir son effort dans les répétitions (pas, figure, enchaînement).
* Présenter son enchaînement à un public : concentration, « show », présence.

**Composition*** Faire des choix en fonction des exigences de la composition.
* Orienter l’enchaînement par rapport au public et exploiter l’espace scénique.

**Appréciation-Jugement*** Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration).
* Repérer les formations.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages****Composition*** S’organiser en répartissant :

- les rôles dans la composition et la réalisation de l’enchaînement.- les temps d’échanges, de composition et ceux de lamise en pratique des idées, de répétition.**Appréciation-Jugement*** Conseiller à partir de l’observation réalisée.
 | **En direction de soi*** Accepter la prise de risque liée aux exigences de la composition.
* Accepter de se tromper.
* Persévérer dans l’effort de mémorisation et de répétition.
* Accepter de se montrer et être concentré.
* Accepter les retours et observations des spectateurs.

**Composition*** Oser donner son avis.
* S’investir dans le travail de construction de l’enchaînement du groupe.

**Appréciation-Jugement*** Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier.
* Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité.

**En direction d’autrui****Réalisation et composition*** Oser demander, accepter l’aide de l’autre.
* Encourager ses partenaires.
* Prendre en compte les capacités de chacun pour faire les choix de composition.
* Assumer la responsabilité collective de la prestation (réussites et échecs).

**Appréciation-Jugement*** Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.
 |
| **Lien avec la santé :**A1 : développer la confiance en soi : enrichir les formes de relations aux autres pour développer la confiance en soi.A4 : respecter les règles d’organisation, de sécurité et d’hygiène de vie : savoir mettre en place des conditions de pratique sécurisées. |