

| GYMNASTIQUE AÉROBIQUE | | COMPÉTENCES ATTENDUES | | CYCLE TERMINAL : NIVEAU I | |
|---|---|--|---|---------------------------|--|
| Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures typiques de la pratique aérobie en aérobique. | | | | | |
| CONNAISSANCES: Informations | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nomenclature des pas, figures, critères de composition et critères d'exécution (code propre à la classe) • Principes de la sollicitation physiologique aérobie: durée minimum, intensités spécifiques • Principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique: amener des réceptions, alignement vertical • Principes de complémentation d'un enchaînement aérobie (allongement de la durée, mutation de la cadence de la sollicitation cardio-vasculaire malgré les éléments de difficulté, etc.) | <p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser à droite comme à gauche une chaîne de pas spécifiques à l'activité en intégrant les principes relatifs à la sécurité: <ul style="list-style-type: none"> - amener des chevilles et genoux aux impacts de descente du « step » et aux réceptions des sauts - réception sur les talons pointés - ... | <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des pas et déplacements proposés en entraînant soi-même verbalement, y compris lors de la partie manuscrite de la référence visuelle (changement d'orientation) • Percuter les indices physiologiques et ses propres indicateurs, sur la régularité ou les fluctuations de la sollicitation cardio-vasculaire: <ul style="list-style-type: none"> - type d'essoufflement, - moment d'apparition de la rougeur - ... • Répondre mentalement les « blocs » ou figures pour mémoriser l'enchaînement | <p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juge la conformité de la prestation d'autres groupes (en composition et en exécution) en utilisant le code convenu | | |
| <p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Présenter un enchaînement collectif sur un support visuel, pendant une durée minimum de six minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec des pas de plusieurs types, des « figures », des changements d'orientation, de places relatives, des problèmes de coordination (appuis pas et bras-jambes) - sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire pendant une durée minimum de six minutes (de 125 à 130 bpm). <p>Le travail de mémorisation peut-être réalisé grâce à un affichage simultané sur un tableau.</p> | | | | | |

| CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2 | |
|--|--|
| COMPÉTENCES ATTENDUES | |
| CONNAISSANCES ATTENDUES | |
| <p>GYMNASTIQUE AÉROBIQUE Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir des éléments issus du step ou de l'aérobie et posant des problèmes de coordination et synchronisme.</p> <p>CONNAISSANCES: Informations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nomenclature des pas, figures, critères de composition et critères d'exécution (code propre à la classe) • Principes de la sollicitation physiologique aérobie : durée minimum, intensité spécifique • Principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique : auart des réception, alignement vertical • Principes de compensation d'un excès de durée, maintien de la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire malgré les éléments de difficulté, etc) | <p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalise des " pas de base " en assurant sa sécurité corporelle : <ul style="list-style-type: none"> - auart des chevilles et genoux aux impacts de descente du " step " - aux réceptions des sauts - réception sur les talons pointés - ... • Réalise tous les éléments à droite comme à gauche • Préserve la continuité de la réalisation malgré la durée de l'enchaînement et la fatigue, en maintenant <ul style="list-style-type: none"> - les coordinations - la répétition des axes d'orientation - le procédé choisi • Exécute l'enchaînement en synchronisme avec la structure musicale • Choisit des éléments en fonction du style musical |
| <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perçoit les indices physiologiques et ses propres indicateurs, sur la régularité ou les fluctuations de la sollicitation cardio-vasculaire <ul style="list-style-type: none"> - type d'essoufflement, - moment d'apparition de la rougeur - ... • Répète mentalement les " blocs " ou figures pour mémoriser l'enchaînement • Anticipe mentalement le bloc suivant à réaliser | <p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compose avec d'autres un même enchaînement en respectant le code défini • Tient compte des propositions des partenaires • Juge la qualité de la prestation d'autres groupes (en composition et en exécution) en utilisant le code convenu |
| <p>SITUATION PROPOSÉE</p> | |
| <p>Présenter un enchaînement collectif sur un support musical, pendant une durée minimum de six minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec des pas de plusieurs types, des " blocs de pas " ou " figures ", des changements d'orientation, des places relatives, des problèmes de coordination (appuis pas et bras-jambes) - sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire pendant une durée minimum de six minutes. (de 125 à 130 bpm). | |