

GYMNASTIQUE AÉROBIQUE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.				
CONNAISSANCES : informations				
<ul style="list-style-type: none"> Code de l'activité - classement en familles - valeur et la difficulté des éléments Règles de composition d'un enchaînement Constitution d'un répertoire propre au groupe de travail ou à la classe (pas, figures et difficultés) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Exécute des pas et des figures simples : répertoire proche des "pas de liaison" de la gymnastique et de la danse Effectue divers changements d'orientation 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Réalise à l'imitation des pas et déplacements proposés : <ul style="list-style-type: none"> - en miroir - énoncés verbalement, - lors de la perte momentanée de la référence visuelle (dans la réalisation des tours) 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Juge la conformité d'exécution en référence au code convenu 	
<p>Exécuter à l'imitation un enchaînement d'une durée minimum de six minutes sur un support musical :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec des pas de plusieurs types, des " blocs de pas " ou " figures ", des changements d'orientation, de places relatives, éventuellement de step, et/ou des enchaînements d'appuis - nécessitant une bonne coordination - sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire (de 125 à 130 bpm). 				
SITUATION PROPOSÉE				