

Classe de 1 MSA

Secrétariat-comptabilité

AEROBIC Niveau 3

Les caractéristiques des élèves de 1MSA

- Classe de 28 élèves: majorité de filles
- Rapport à l'école : Pour les $\frac{3}{4}$ des élèves: école = lieu de « rencontres » et d'apprentissage mais peu de motivation pour formation et travail scolaire pour $\frac{1}{4}$ des élèves : Ecole = lieu de contraintes. Absentéisme régulier.
- Rapport à l'EPS : des progrès dans le respect des règles (routines de travail). Motivation pour les activités ludiques.
- Rapport au savoir, au corps et aux autres : hétérogénéité importante au niveau du travail et au niveau moteur: efforts fournis insuffisants pour $\frac{1}{4}$ des élèves. Difficultés pour s'organiser dans le travail de manière autonome.

AEROBIC :La Compétence Attendue Niveau 3 (CA-N3)

« **Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.** »

➤ Ce que j'en retire: une CA N3 assez ouverte dans les choix...et très accessible..

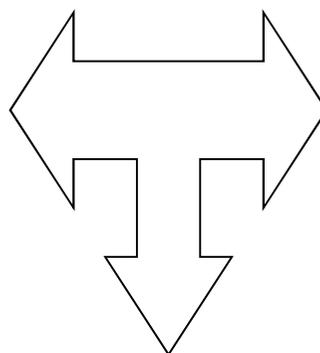
*« Réaliser »=reproduire ou produire..
une chorégraphie avec pas et figures
...gymniques et dansés (motricité simple) !
(N4= spécifiques à la pratique aérobic)*

Articulation Contexte - APSA

AEROBIC –CA N₃

Axes du PPEPS (mots clés) :

- 1) **Attitude respectueuse, dynamique, volontaire, et lucide**
- 2) **Plaisir de pratiquer et d'apprendre, goût de l'effort.**
- 3) **Progression** : être exigeant avec soi-même
- 4) **Projets** (Se fixer des)
- 5) **Autonomie et la prise en charge** de sa propre activité



Effets éducatifs visés pour cette section :

Progresser et

réussir avec persévérance :

- en améliorant la prise en charge de son travail
- en valorisant la mise en projet à moyen et à plus long terme

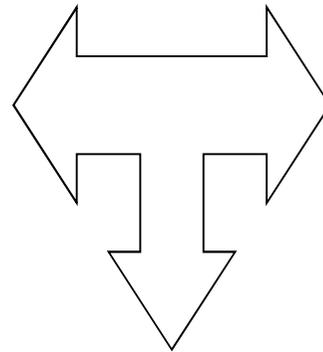
Objectifs prioritaires dans l'APSA au regard des **axes du projet pédagogique** :

Versant éducatif : **S'organiser** dans le **respect** de l'autre pour construire un **projet** chorégraphique collectif dans le but de le présenter à des spectateurs.

Versant moteur : **S'investir** dans l'activité et **réaliser** un enchaînement collectif composé de pas d'aérobic, dansés, de figures gymniques structuré dans l'espace et dans le temps.

Articulation Contexte - APSA

- Axes du PPEPS (mots clés) :
- 1) **Attitude respectueuse, dynamique, volontaire, et lucide**
- 2) **Plaisir de pratiquer et d'apprendre, goût de l'effort.**
- 3) **Progression** : être exigeant avec soi-même
- 4) **Projets** (Se fixer des)
- 5) **Autonomie et la prise en charge** de sa propre activité



Effets éducatifs visés pour cette section :

- Progresser et réussir** avec persévérance :
- en améliorant la prise en charge de son travail
 - en valorisant la mise en projet à moyen et à plus long terme

Articulation Contexte - APSA

Objectifs prioritaires dans l'APSA au regard des **axes du projet pédagogique** :

Versant éducatif : **S'organiser** dans le **respect de l'autre** pour **construire un projet** chorégraphique collectif dans le but de le **présenter à des spectateurs**.

Versant moteur : **S'investir** dans l'activité et **réaliser** un **enchaînement collectif** composé de **pas d'aérobic, dansés, de figures gymniques** structuré dans l'**espace** et dans le **temps**.

Les acquisitions prioritaires

- Mémoriser et apprendre les pas de base.
- Etre ensemble synchronisés sur la musique
- Composer et réaliser collectivement un enchaînement à partir des « exigences » (Introduction-développement-Final)
- S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe.
- Persévérer dans l'effort de mémorisation et de répétition.
- Accepter de présenter son enchaînement aux spectateurs.
- Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.

Ce que je retiens, exclus ou *ajoute* à la fiche ressource

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p style="text-align: center;">▪ <u>Sur l'APSA</u></p> <p>Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de la composition d'un enchaînement. • Les principales règles liées au spectacle (espace d'évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs...). <p style="text-align: center;">▪ <u>Sur sa propre activité</u></p> <p>Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'identification de ses ressources pour faire des choix au sein du groupe. <p style="text-align: center;">▪ <u>Sur les autres</u></p> <p>Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notions de respect et d'écoute pour permettre la communication dans le groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les critères d'observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration). 	<p style="text-align: center;">▪ <u>Savoir faire en action</u></p> <p>Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser à droite et à gauche une dizaine de pas de base d'aérobic, des figures et/ou des pas dansés: 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix en fonction des exigences de la composition. • Orienter l'enchaînement par rapport au public et exploiter l'espace scénique. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration). <ul style="list-style-type: none"> • Repérer les formations. <p style="text-align: center;">▪ <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'organiser en répartissant : <ul style="list-style-type: none"> - les rôles dans la composition et la réalisation de l'enchaînement. - les temps d'échanges, de composition et ceux de la mise en pratique des idées, de répétition. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseiller à partir de l'observation réalisée. 	<p style="text-align: center;">▪ <u>En direction de soi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oser donner son avis. • S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier. • Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité. <p style="text-align: center;">▪ <u>En direction d'autrui</u></p> <p>Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.