

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..

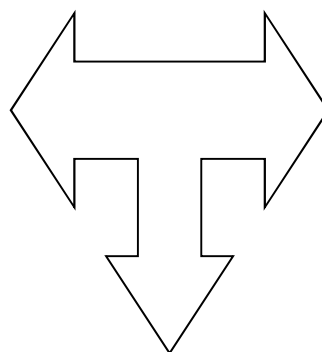
*« Réaliser »=reproduire ou produire..  
une chorégraphie avec pas et figures  
...gymniques et dansés (motricité simple) !  
(N4= spécifiques à la pratique aérobic)*

# Articulation Contexte - APSA

## AEROBIC –CA N<sub>3</sub>

### 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

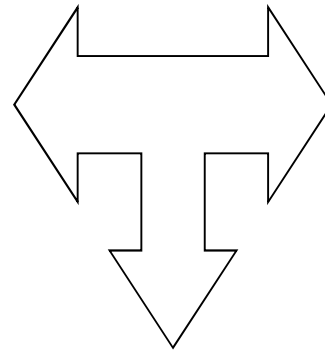
### Objectifs prioritaires dans l'APSA au regard des **axes du projet pédagogique** :

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><b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes et composantes d'un échauffement type aérobic</li> <li>• Les principaux pas de base et figures et leur difficulté (selon le code des difficultés choisi ou élaboré par la classe).</li> <li>• La structure de la musique (tempo, structure métrique/phrases musicales, le « 1er » temps).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de la composition d'un enchaînement.</li> <li>• Les principales règles liées au spectacle (espace d'évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs...).</li> </ul> <p style="text-align: center;">▪ <u>Sur sa propre activité</u></p> <p><b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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...).</li> <li>• La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'identification de ses ressources pour faire des choix au sein du groupe.</li> </ul> <p style="text-align: center;">▪ <u>Sur les autres</u></p> <p><b>Réalisation et composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notions de respect et d'écoute pour permettre la communication dans le groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration).</li> </ul>	<p style="text-align: center;">▪ <u>Savoir faire en action</u></p> <p><b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs).</li> <li>• Repérer et compter individuellement les temps en suivant le tempo de la musique.</li> <li>• Réaliser les pas en synchronisation : avec la musique (repères découpage musicaux, tempo), et avec les membres du groupe.</li> <li>• Se repérer dans l'espace lors des changements de blocs ou de formations.</li> <li>• Soutenir son effort dans les répétitions (pas, figure, enchaînement).</li> <li>• Présenter son enchaînement à un public :concentration, « show», présence.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix en fonction des exigences de la composition.</li> <li>• Orienter l'enchaînement par rapport au public et exploiter l'espace scénique.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration).             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer les formations.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">▪ <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser en répartissant :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- les rôles dans la composition et la réalisation de l'enchaînement.</li> <li>- les temps d'échanges, de composition et ceux de la mise en pratique des idées, de répétition.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseiller à partir de l'observation réalisée.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">▪ <u>En direction de soi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter la prise de risque liée aux exigences de la composition.</li> <li>• Accepter de se tromper.</li> <li>• Persévérer dans l'effort de mémorisation et de répétition.</li> <li>• Accepter de se montrer et être concentré.</li> <li>• Accepter les retours et observations des spectateurs.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oser donner son avis.</li> <li>• S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier.</li> <li>• Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité.</li> </ul> <p style="text-align: center;">▪ <u>En direction d'autrui</u></p> <p><b>Réalisation et composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oser demander, accepter l'aide de l'autre.</li> <li>• Encourager ses partenaires.</li> <li>• Prendre en compte les capacités de chacun pour faire les choix de composition.</li> <li>• Assumer la responsabilité collective de la prestation (réussites et échecs).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.</li> </ul>