

Se mouvoir, interpréter, danser: Pas de base de l'aérobic (niveau A)

Avec ce test, l'enseignant est informé sur les connaissances des élèves en matière de pas de base de l'aérobic.

L'élève présente correctement les quatre pas de base de l'aérobic :
«March (walk)», «Straddle (out, out, in, in)», «V-Step (out, crossback, out, in)» et «Grapevine (front out, front out, in, in)».

Les quatre pas de base doivent être effectués correctement en musique au moins 5x de suite.



[Pas de base de l'aérobic \(niveau A\)](#) (pdf)

[Pas de base de l'aérobic \(niveau A\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A - susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B - par la moyenne d'entre eux et le niveau C - par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO