



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se mouvoir, interpréter, danser
Compétence	Harmoniser le mouvement pour respecter le rythme de la musique
Niveau A	J'effectue des mouvements simples au rythme de la musique.



Pas de base de l'aérobic

Description de la tâche	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)».
Evaluation/Exigences	Les quatre pas de base doivent être effectués correctement en musique au moins 5x de suite.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir le rythme• Exécution correcte des mouvements
Consignes aux élèves	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Nous allons répéter quelques pas de base de l'aérobic. Nous déterminons d'abord le pas, puis je donne le signal de départ. Le pas en question est exécuté au moins 5x de suite.»</p>
Mise en place	Les élèves se répartissent dans une moitié de salle, face à l'enseignant.
Matériel	CD d'aérobic, lecteur CD
Source	-
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée 5 min. pour les 4 pas</p> <p>Organisation Les élèves se répartissent dans une moitié de salle, face à l'enseignant.</p> <p>Personnes évaluées 1 personne testée</p> <p>Problèmes Les élèves peuvent regarder/copier la séquence de pas de leurs camarades</p>