



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 B	Je répète plusieurs fois une séquence de mouvements au rythme de la musique.



Séquence de mouvements d'aérobic (B)

Description de la tâche	L'élève présente correctement une séquence de mouvements créée et mémorisée comprenant au moins 10 pas de base (March, Tap, Step Touch, Out In, Toe Touch, V-Step, Grapevine, Mambo, Plie Touch, Lunge, Cha Cha Cha, Box Step, Ham Curl, Knee Lift, Front Kick).
Evaluation/Exigences	La séquence de mouvements doit être exécutée correctement en musique. L'élève peut se tromper au maximum 1x dans les pas de base.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir le rythme.• Exécuter correctement les mouvements.• 1 pas de base au max. peut être erroné.
Consignes aux élèves	«Nous avons vu ensemble les pas de base et également quelques séquences de mouvements. Nous allons maintenant préparer une séquence de mouvements comprenant au moins 10 pas de base. Ensuite, vous devriez être capables de présenter cette séquence en musique par groupe de 4. Vous avez le droit de vous tromper dans un seul des pas.»
Mise en place	Les élèves se répartissent dans une moitié de salle, face à l'enseignant.
Matériel	CD Aérobic, lecteur CD
Source	-
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée 60 min. pour apprendre et tester la séquence de mouvements Organisation Les élèves se répartissent dans une moitié de salle, face à l'enseignant. Personnes évaluées 1 personne testée Problèmes -