



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Bouger en rythme
Compétence	Adapter ses mouvements pour respecter le rythme d'une musique donnée
Niveau B	Je me déplace de diverses manières à un rythme donné / au rythme d'une musique donnée.



Se mouvoir en rythme (B)

Description de la tâche

Quatre séquences de sauts simples (1-4, 4x8 temps):

- Sautiller à pieds joints, jambes serrées,
- Pas chassés (fermés) latéral,
 - 1) Twister (tourner les pieds joints vers la gauche puis vers la droite),
 - 2) Sautiller en alternance sur le pied gauche et le pied droit

Ces mouvements sont exécutés deux fois en alternance avec quatre séquences libres (5-8, 4x8) adaptées au tempo de la musique (8 temps (2x 1-4 et 5-8; 16x8). L'élève dispose de deux essais.

Evaluation/Exigences

Lors des deux essais, au moins une séquence (1x 16x8 temps) doit être exécutée sans erreur (2x 1-4 et 5-8). Tous les critères d'observation suivants doivent être remplis.

Critères d'observation

- L'élève sautille correctement sur chaque temps (beat).
- La nouvelle séquence de sauts est introduite sur le 1er temps de la phrase musicale.
- Les séquences imposées (1-4, 4x8) sont suivies des séquences individuelles (5-8, 4x8).
- Les séquences imposées (1-4, 4x8) et individuelles (5-8, 4x8) sont exécutées deux fois sans erreur (2x 1-4 et 5-8).

Consignes aux élèves

« Tu as deux essais pour présenter deux fois les séquences de sauts imposés puis tes propres séquences. Les séquences imposées (1-4) sont suivies de tes propres séquences (5-8). »

Mise en place

-

Matériel

Lecteur CD ou autres / Choisir une musique clairement structurée avec un rythme de base marqué (beat), Tempo: 130-140 battements/min. (musique de sauts).

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 6, 10^e-13^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 2.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 4 min. par élève
Organisation	Travail autonome par groupes / Travail par postes (p.ex. création d'une danse en groupes). Les exercices doivent présenter des difficultés au niveau de la coordination. L'accent n'est pas mis sur la condition physique. Important: L'élève testé doit pouvoir entendre la musique sans être dérangé par d'autres bruits.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-