



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 C	Je me déplace de diverses manières, avec des mouvements lents et rapides, à un rythme donné / au rythme d'une musique donnée.



Se mouvoir en rythme (C)

Description de la tâche	Exécuter deux fois quatre séquences de mouvements librement choisies (A-D, 4x8 temps) en alternant un rythme lent (p.ex. A) puis rapide (p.ex. A') adaptées à la musique imposée (8 temps 2x (A,A', B,B', C,C', D,D') x2= 16x8 temps). L'élève dispose de 2 essais.	
Evaluation/Exigences	Sur deux essais, exécuter au moins une fois sans faute: 16x8 temps (A,A', B,B', C,C', D,D')x2); chaque séquence de mouvements est exécutée à la suite; on peut choisir librement d'abord le rythme lent ou le rythme rapide. Tous les critères d'observation suivants doivent être remplis.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> • Le rythme d'exécution est augmenté/diminé correctement. • La nouvelle séquence de sauts ou le changement de rythme sont introduits sur le premier des huit temps. • Changement direct de lent/rapide ou rapide/lent. • Les quatre séquences (lent/rapide, (A,A', B,B', C,C', D,D')x2=16x8 temps) sont exécutées sans faute. 	
Consignes aux élèves	«Tu as deux essais pour présenter deux fois correctement ta suite de mouvements. Après huit temps, le rythme change. Après la présentation de la partie lente et rapide (ou le contraire) d'une séquence de huit temps, une autre séquence de huit temps commence.»	
Mise en place	-	
Matériel	Choisir une musique clairement structurée avec un rythme de base marqué (beat), Tempo: 100-120 battements/min. (musique de sauts), Lecteur CD ou autre	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 5.	
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	-