SEQUENCE A APPRENDRE AUX AUTRES ELEVES !

Aujourd'hui, ton rôle est d'être professeur…. Lis cette séquence composée de 4 x 8 temps à droite et 4 x 8 temps à gauche. Une fois que tu l'as bien comprise, apprends là à tes camarades.

BONNE CHANCE !

Blocs	Temps	Description des pas
32 temps à droite	8 temps	1 V step + 1 reverse
	8 temps	2 genoux alternés
	8 temps	Traverse pied droit
	8 temps	3 genoux répétitions (repeaters)
32 temps à gauche	8 temps	1 V step + 1 reverse
	8 temps	2 genoux alternés
	8 temps	Traverse pied gauche
	8 temps	3 genoux répétitions (repeaters)

FICHE DE STEP

MEMBRES DU GROUPE :

- -
- -

BLOC N ° (4 x 8 temps)				
	Description des pas	temps	orientation	Description de la coordination des bras
1				
2				
3				
4				

ACTIVITE : STEP	**SEANCE N° 6 STEP 2NDE**.		
COMPETENCES VISEES	**CONTENUS**	**SITUATIONS**	**TRANSFO ATTENDUES**
Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant. Connaître les principes de sécurité active pour monter et descendre du step Connaître et reproduire des pas simples, pour les enchaîner et les complexifier. **Apprendre à respecter les BPM et tenir un effort**	◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆Poser le pied à plat sur le step, dos droit ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ pour le « chef », accepte de « s'affirmer » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8	*Dispositif :* 1 step par élève, en sous-groupe avec 1 chef d'orchestre par 3 ou 4 *Consignes* : Apprentissage d'une séquence, c'est l'élève qui a reçu la « feuille » qui se charge de l'apprendre aux autres.. *Consignes* : 4 x 8 temps, composé de : →1 Vstep + 1 rivers →2 genoux alternés. Idem pied G →traverse → 3 genoux répétitions. ➢répéter la séquence 8 fois. ➢ idem sur un tempo plus rapide. ➢ prendre le pouls ➢ s'étirer	Les élèves débutent et achèvent le bloc en même temps. Ils réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.
Créer un enchaînement collectif synchrone	◆ prend des initiatives au sein du groupe pour organiser le travail ◆ prend des repères dans l'espace et par rapport à ses partenaires pour se déplacer autour et à côté du step. ◆ compte ses pas pour être ensemble et au bon endroit au moment de l'échange. ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. ◆ est capable de faire un choix par rapport à son niveau.	**THEME : « les relations » :** *Dispositif* : par 3 ou 4, 1 step chacun *Consignes :* Construire un bloc avec les pas de base au choix et y inclure un échange de steps sur 8 temps Règles : la séquence doit se terminer de façon à pouvoir repartir du pied G ➢répéter les séquences à D et à G plusieurs fois ➢chaque élève doit réaliser la séquence en entier. ➢Présenter sa chorégraphie qui comporte 2 blocs Variables **:** pour les groupes en difficulté donner des pas et notamment un pas de transition (exe : tap up)	L'élève se dirige aisément dans différentes directions. Il accepte de présenter son travail devant le public classe.

ACTIVITE : STEP	**SEANCE N° 2 STEP 2NDE**		
COMPETENCES VISEES	**CONTENUS**	**SITUATION**	**TRANSFO ATTENDUES**
Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant. Utiliser la musique comme repère auditif principal. Associer mouvements de bras et pas de base sur le step.	◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Utiliser le tempo en réalisant 1 mouvement sur 1 temps ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 ◆ Poser le pied entier sur le step (pas seulement la pointe) ◆ Poser le pied au milieu du step ◆ Poser le pied derrière le step à environ 1.5 pied ◆ intègre un passage de dos avant le 8ème temps. ◆ associer le compte des temps avec le mouvement des pieds. ◆ Réalise un mouvement de bras sur 1 temps	**ECHAUFFEMENT :** *Dispositif :* 1 step par élève Apprentissage d'une séquence par imitation, qui va servir de base pour la situation de recherche. *Consignes* : 4 x 8 temps découpé en : 2 basic D (transformé en cheval) + 2 genoux alternés + 2 basic D (transformés en 2 Vstep) + 3 répétitions genoux (transformé en Lstep ou chacha mambo). ➢ idem pied G ➢ Répéter 5 fois la séquence entière ➢ prendre le pouls ➢ s'étirer **TACHE :** *Dispositif* : par 2 ou 3 *Consignes* : reproduire la séquence apprise en même temps et : 1. transformer la 2ème phrase musicale en un passage de dos au step. 2. ajouter sur la 1ère phrase musicale, des mouvements des 2 bras simultanés ajouter sur la 3ème phrase une coordination alternée des bras.	Les 3 élèves débutent et achèvent le bloc en même temps Ils réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps. Compte les 8 temps