Défi pas simples en rythme

Step • Collège 4e/3e • CA5

Objectif

Entrer dans le rythme musical

But

Réaliser pas simples sans décalage

Thème

Adapter sa coordination au rythme de la musique

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur compte erreurs; inversion des rôles. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Step stable, hydratation après effort.

Consigne

Effectuer montée simple droite/gauche en suivant tempo (90 bpm) pendant 2 min. Score = nb cycles corrects.

Critères de réalisation

- Monter au bon temps
- Descendre en rythme
- Rester stable

Critère de réussite

≥ 90% pas réalisés au bon tempo

Matériel

1 step/élève, musique 90 bpm

Variables de différenciation

- Tempo 80 bpm
- Tempo 100 bpm
- Durée 3 min