Défi tap-up musique 100 bpm

Step • Collège 4e/3e • CA5

Objectif

Suivre rythme moyen

But

Tenir séquence 3 min sur musique 100 bpm

Thème

Adapter sa coordination au rythme de la musique

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur vérifie synchronisation; rotation toutes les 3 min. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Step calé, espace suffisant.

Consigne

Tap-up alternés bras/jambes sur musique 100 bpm. Score = nb cycles corrects. Victoire ≥ 85%.

Critères de réalisation

- Pas posés en rythme
- Bras associés
- Posture droite

Critère de réussite

≥ 85% cycles corrects

Matériel

1 step/élève, musique 100 bpm

Variables de différenciation

- Tempo 90 bpm
- Tempo 110 bpm
- Durée 4 min