

ZUMBA

S'engager dans une pratique à la fois artistique et cardio afin de développer sa condition physique, sa coordination et sa confiance en soi

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Jouer un rôle d'acteur, d'actrice.

Développer la confiance en soi face à un groupe, grâce à l'expression corporelle.

S'exprimer grâce au corps, au regard, à l'expression.

Transmettre l'énergie, la joie (par le sourire)

Donner envie (voix), emmener le public, vers la même énergie.

Créer du lien social grâce aux interactions avec le groupe.

Regarder sans juger, encourager, échanger.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Doser les efforts physiques pour tenir toute la séance. Gérer

l'aspect cardio et renforcement musculaire lié à l'activité.

Maintenir le dynamisme, l'énergie tout au long de la séance.

Intégrer et gérer les moments de récupération.

Travail sur la respiration durant l'exercice et la récupération.

Développer la coordination / dissociation (jambes / tronc / bras / tête) / l'amplitude dans le mouvement.

Organiser l'espace / le temps / les déplacements et l'équilibre.

Reproduire et créer des séquences chorégraphiques.

S'engager et persévérer.

Respecter le style musical, le rythme imposé par chaque musique (temps, contre-temps).

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Reconnaître les différents styles musicaux.

Apprendre les pas de bases de chaque style musical travaillé.

Reconnaître et compter les phases musicales.

Apprentissage et mémorisation par l'imitation en miroir et la répétition.

S'orienter dans l'espace (même si la chorégraphie change de sens).

Accepter de lâcher prise.

Accepter d'être vu par un public, gérer ses émotions.

Apprendre à s'accepter tel que je suis.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Chorégraphies simples à reproduire en respectant les temps, les pas de base, les sens, la continuité de la prestation

Niveau 2 : Chorégraphies à reproduire en s'engageant dans la transmission d'énergie, l'expression, l'amplitude des mouvements, la présence scénique. Être capable de varier les orientations et placements.

FORMAT D'ÉVALUATION

Évaluation en contrôle continu sur l'investissement durant le cycle. Évaluation en fin de semestre : Présentation d'une chorégraphie (par groupe de 2 à 4) tirée au sort parmi celles qui ont été travaillées durant le cycle.