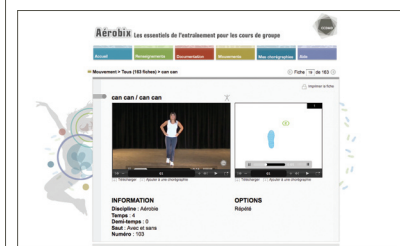
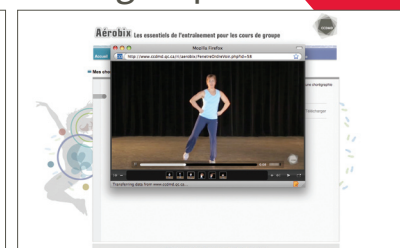
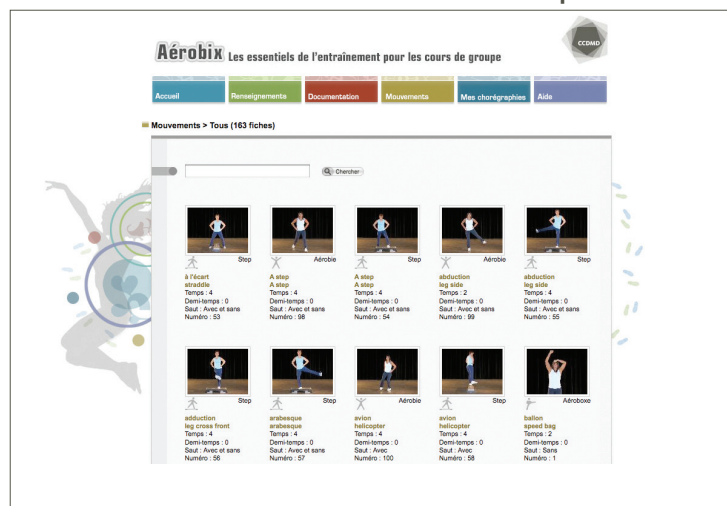


Aérobix

Les essentiels de l'entraînement pour les cours de groupe



Manuel | Manuel numérique | Cédérom/DVD | Logiciel à télécharger | **Site Web** | Autres

Description

Aérobix est un site Internet conçu pour l'apprentissage des principaux mouvements utilisés dans les cours de groupe de disciplines telles que l'aérobic, le step et l'aérobic. Il contient une base de données qui permet de visualiser plus de 160 mouvements.

- Les fiches descriptives des mouvements contiennent plusieurs renseignements :
- La discipline associée (aérobic, step ou aérobic);
- Les noms du mouvement en français et en anglais;
- Une description écrite ou une animation démontrant la séquence des pas du mouvement;
- Une séquence vidéo du mouvement;
- Le niveau d'intensité du mouvement (avec et sans saut);
- La durée (temps musicaux) du mouvement;
- Les options pour modifier le mouvement en intensité ou en complexité.

Lorsque l'élève a sélectionné les mouvements de son choix, il peut les ordonner et développer sa propre chorégraphie. Si la chorégraphie qu'il a construite est réaliste, il peut l'imprimer et voir tous les pas décomposés selon la séquence qu'il a choisie. De cette façon, l'élève peut développer des chorégraphies et les faire exécuter par les pairs.

Le site comporte aussi un volet d'information sur certains concepts théoriques concernant la décomposition des mouvements ainsi que la relation avec le temps et la musique. Enfin, il est possible de consulter et de visualiser neuf chorégraphies décomposées et commentées qui aideront les élèves à comprendre et à mettre en œuvre une chorégraphie personnelle.

Éducation physique 109 | CCDMD 2010 | Site Web | Version 1.0

Établissement

Cégep régional de Lanaudière

Auteurs

Monique Messier

Claudine Portelance

Configuration minimale requise

Internet

Conception graphique

Christine Blais

Conception informatique

Pixel Technologies

