

STEP

S'engager dans un projet d'entraînement, afin de développer sa coordination et/ou sa condition physique

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Collaborer et s'entraider afin de construire collectivement un projet dans l'activité.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Prendre conscience de son schéma corporel afin de gagner en amplitude et en qualité d'exécution.

Se repérer au niveau spatial et temporel (notion de rythme)

Développer sa coordination motrice (coordination bras/jambes, coordinations complexes des bras)

Atteindre des zones d'effort particulières visant à travailler la puissance aérobie.

FORMAT D'EVALUATION

Collectif de 3 à 4 personnes

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Rester lucide et concentré malgré la fatigue.

Accepter le regard des autres, se faire confiance pour réaliser une prestation avec les autres.

Développer la mémoire à court et moyen terme.

Savoir anticiper au niveau mémoriel afin de ne pas rompre la continuité des actions.

Développer quelques savoirs / à la musique.

Prendre une prise de risque mesurée.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Créer 6 blocs de 32 temps, alternés droite et gauche, répondant soit au projet cardio, soit au projet chorégraphique.

Niveau 2 : Créer une chorégraphie plus complexe au niveau spatio temporel constituée de 6 blocs, alternant le travail droite, gauche en leur sein.