

STRETCHING

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer devant les autres en utilisant son corps.
S'approprier par la pratique sportive des méthodes et des outils . Partager des règles. Apprendre à
entretenir sa santé par une activité physique régulière.**

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Respecter la mise en place et le rangement du matériel.

Être capable de travailler en groupe

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Mobiliser et développer sa souplesse pour réaliser différents étirements passifs et dynamiques.

Respecter quelques principes comme la respiration, ne pas forcer.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Se concentrer sur sa respiration et ses sensations.

Faire le lien entre types d'étirements et APSA.

Oser se montrer pour réaliser devant le reste du groupe des exercices.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

En fonction du thème, être capable de choisir et de réaliser plusieurs étirements devant les autres

FORMAT D'EVALUATION

Collectif de 3 à 4 personnes