Transformation des BLOCS POUR LE MOBILE COORDINATION

Choisir un ou 2 blocs et les complexifier (en utilisant de 1 à (au maximum) 4 critères de complexification). Si cela devient trop difficile, enlever un critère de complexification pour que cela reste faisable et au cours des séances, on pourra leur en faire rajouter.

* + - 1/ En ne faisant pas 2 fois le même pas sur le step (en utilisant une variante d’un pas.)
		- 2/En ajoutant au moins 1 rotation (1/4 de tour ou ½ tour) et/ou un pas avec un contre temps.
		- 3/ en ajoutant des bras (+ ou – symétriques) sur les pas simples puis sur tous les pas.
		- 4/ ajouter à la fin du bloc 1x8tps de choré pour se déplacer sur un autre step

### Consignes

### Vérifier que la qualité des pas soit respectée.

Travailler la qualité des pas et des orientations sur 2 tps puis sur 1tps. Respecter l’espace entre les personnes.

### Critères de réussite

Réaliser la séquence 3 fois de suite sans erreur individuellement puis 2 fois de suite avec le groupe.

* Passer devant tout le monde pour montrer son bloc.

6 / Réviser les blocs coordination en les enchaînant.

7 / Séance type :

4x 3mn avec 2mn de récupération (pour récupération mentale). Puis faire des temps de plus en plus longs.

Remplir sa fiche de suivi

8/ Bilan général.

* S’aider de la fiche concevoir et analyser sa prestation en motricité.
* Régulations envisagées pour une prochaine séance.
* Bilan du professeur sur la séance et thème du travail pour la prochaine séance.