

CANEVAS UTILE POUR LA CONSTRUCTION D'UNE LECON

				Le maître	
Elèves en essaim	Echauffement	Forme récréative + agilité + liens sociaux		consignes	
	Préparation fonctionnelle	Articulations importantes	- Imiter des mouvements simples qu'on utilisera durant la leçon. - Assouplir, allonger, renforcer certaines parties du corps. - Nombreuses répétitions à effectuer lentement puis de plus en plus rapidement.	démonstration	
Choisir un mouvement , l'exercice de base, la position initiale. Marcher, courir, sautiller, mouvements de ressort, sauter, balancer mais aussi : culbuter, ramper, tirer, pousser, frapper, équilibre		Forme grossière . . . Forme perfectionnée	Choix de musique bien adapté	Progression corrections	
		Variations : Créativité personnelle	Il faut du renouvellement dans la répétition pour maintenir la motivation : Varier la forme, le rythme (vitesse, force et intensité) et l'espace. Consignes de variations provoquant la recherche de solutions personnelles	Répétitions, Consignes de variations Corrections	Qui peut..... ? Essayez... Cherchez..... Modifiez..... Peut-on aussi..... ? Lieez..... Pouvez-vous..... ?
En duo Changement de partenaire . . par petits groupes		Créativité de groupe	Varier l'organisation sociale Consignes judicieuses	Conduire, suivre, face à face, à côté,.... => Rencontre, collaboration	
	Jeu				