

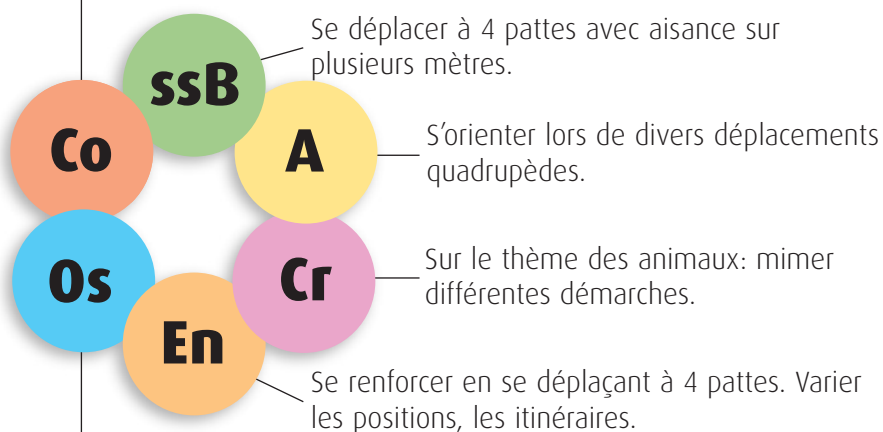
À quatre pattes

Renforcer la musculature du haut du corps

4-6 ans



Faire rouler une balle entre les «4 pattes» de son camarade.

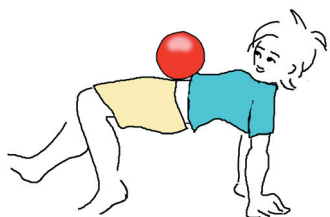


Ruer ou bondir en tenant un objet entre les genoux.

1

À quatre pattes

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 5)



Déplace-toi en transportant un objet!

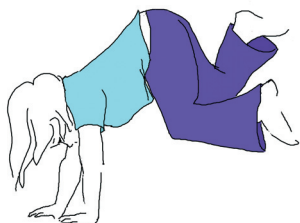
L'élève prend-il appui uniquement sur ses pieds et ses mains?



Pousse avec les jambes pour faire glisser le chiffon!

Maintient-il ses 2 mains sur le chiffon?

Réussit-il l'exercice inverse (= 2 pieds sur le chiffon, pousser sur les mains pour reculer)?



Rue comme l'âne!

Garde-t-il les bras tendus?

Amène-t-il ses hanches plus haut que ses épaules?

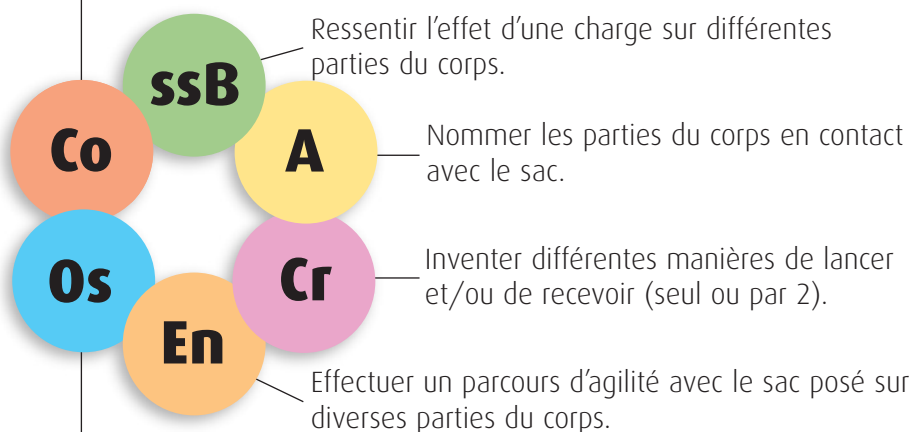
Avec des sacs de sable

Développer son schéma corporel

4-6 ans



Placer judicieusement le sac pour permettre à son camarade de réussir.

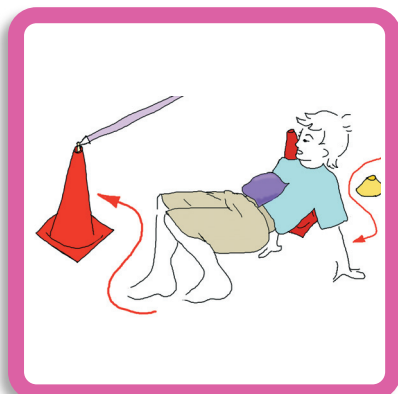


Les yeux fermés: effectuer (de mémoire) un parcours connu.

2

Avec des sacs de sable

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 5, 6)



Effectue le parcours sans perdre le sac de sable!

L'élève y arrive-t-il sans s'asseoir et sans toucher les obstacles?

Et en marche arrière?



Traverse la salle en gardant tous les sacs sur ton dos!

S'arrête-t-il dès qu'il perd un sac et attend-il que son partenaire le remette en place?



Lance et rattrape le sac!

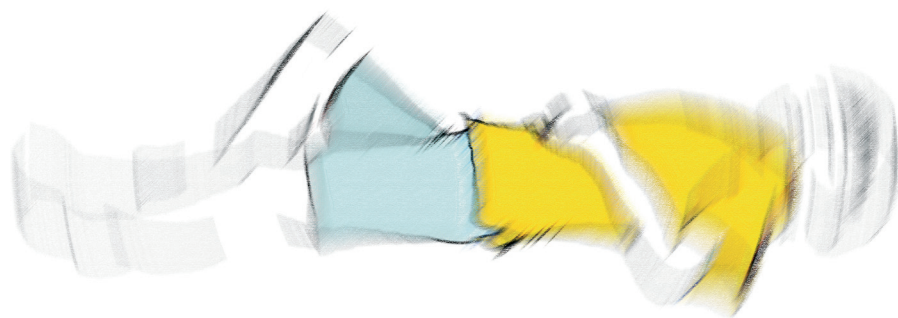
Peut-il réaliser cette activité dans d'autres positions?

Réussit-il à rattraper le sac avec différentes parties du corps?

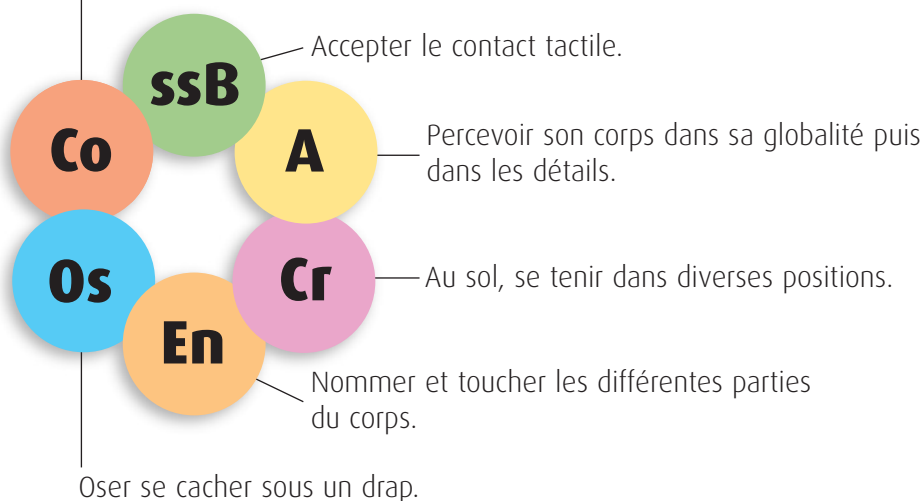
Percevoir son corps I

Ressentir par le toucher

4-6 ans



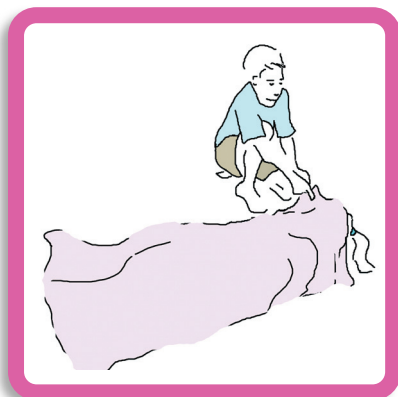
Répondre aux indications de son camarade.



3

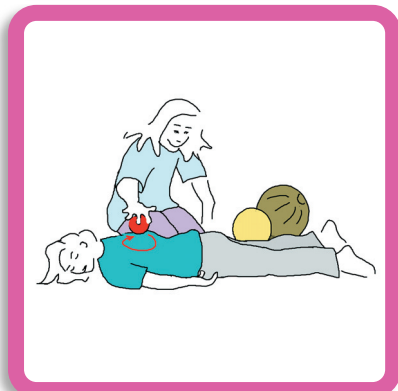
Percevoir son corps I

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 5, 8)



Nomme la partie du corps touchée par ton camarade!

L'élève répond-il rapidement?



Devine quelle forme ton camarade dessine sur ton dos!

Le duo sait-il communiquer?



Gonfle puis dégonfle ton ventre!

Les mains suivent-elles le mouvement du ventre?

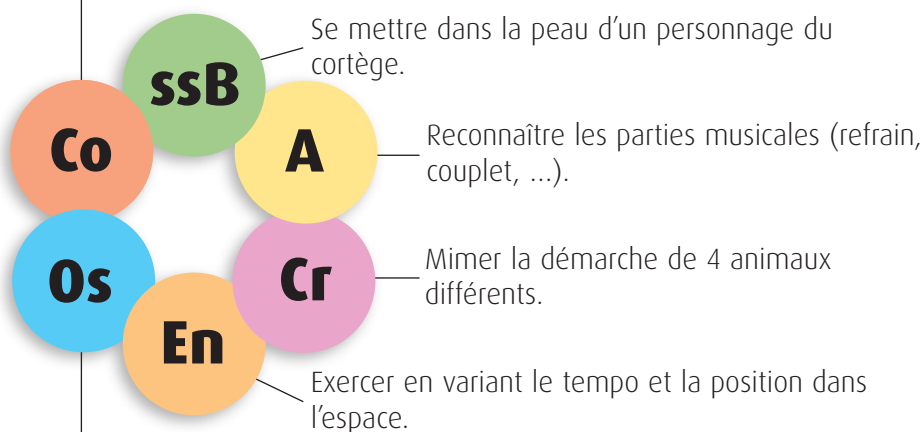
Se mouvoir en rythme

Musique: Siebensprung (Tanzen in der Grundschule CD 4424)

4-6 ans



Par 2: mimer en respectant le scénario de l'histoire.



Inviter les élèves d'une autre classe pour une démonstration. Leur apprendre la danse.

4

Se mouvoir en rythme

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 6, 17)



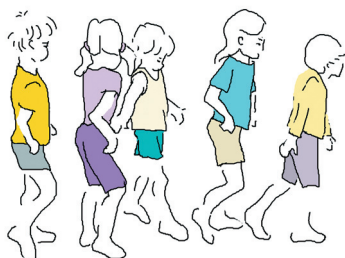
Marche et frappe dans tes mains en respectant le tempo !

Le tempo est-il marqué simultanément avec les pieds et les mains?



En suivant la musique, déplacez-vous comme des animaux !

Les élèves miment-ils les attitudes typiques des animaux?



Avancez ensemble pour former un cortège !

Respectent-ils les 3 parties musicales en marquant un changement d'attitude ou de direction?

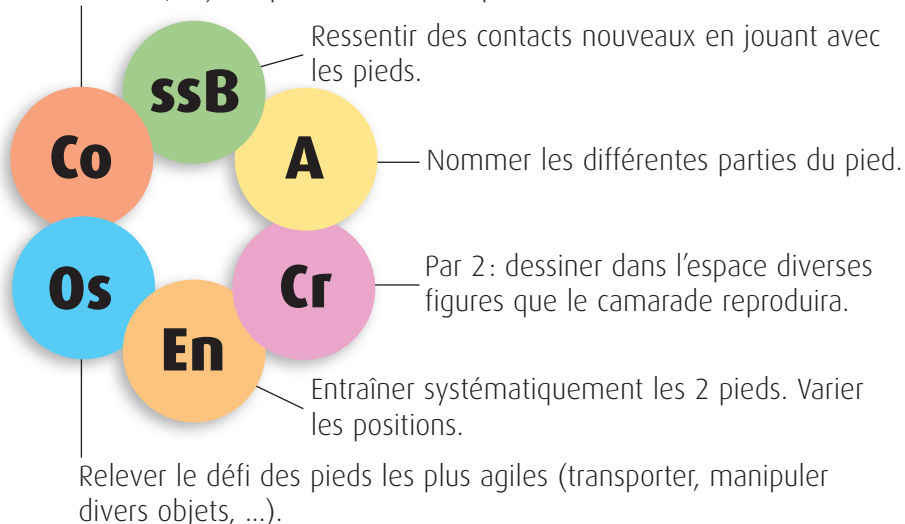
Jouer avec les pieds

Exercer la perception et la motricité

4-6 ans



Par groupe de 3-4: se transmettre un objet (papier, balle, anneau, ...) uniquement avec les pieds.



5

Jouer avec les pieds

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 7)



Avec tes pieds, ouvre et referme le journal!

L'élève y arrive-t-il si le journal est plié en 4?

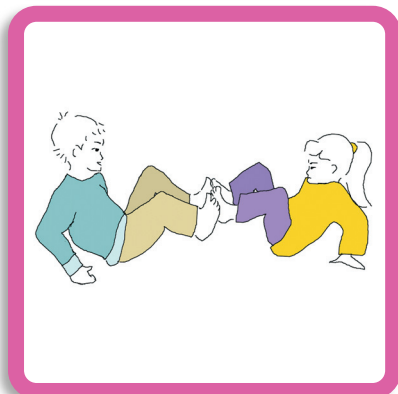
Réussit-il à tourner une page à la fois?



Agrippe le foulard avec tes orteils pour le poser 4-5 m plus loin!

Y parvient-il dans diverses positions (à 4 pattes, assis, ...)?

Et en tenant le foulard avec l'autre pied?



Suis le mouvement du (ou des) pied(s) de ton partenaire en gardant le contact!

Les élèves gardent-ils le contact (plante-plante, cheville-talon, orteils-voûte, ...) pendant au moins 10 secondes?

Et en fermant les yeux?

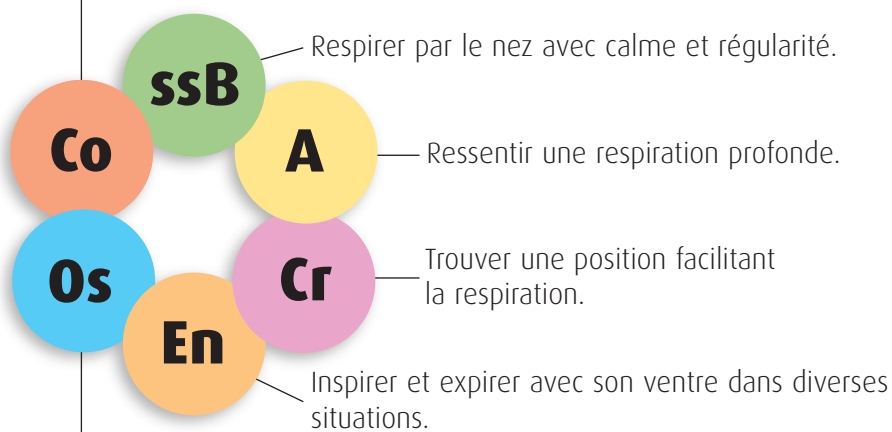
Respirer

Apprendre à respirer pleinement

4-6 ans



Percevoir la respiration de son camarade.



En présence des autres, se relâcher allongé sur le sol.

6

Respirer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 8, 10, 11)



Inspire et expire par le nez!

Le visage et le corps sont-ils décrispés?



Baille en t'étirant puis soupire profondément!

L'élève se relâche-t-il pendant l'expiration?



Respire comme ton camarade qui est allongé!

Les respirations sont-elles synchronisées?
Est-ce réalisable avec les yeux fermés?

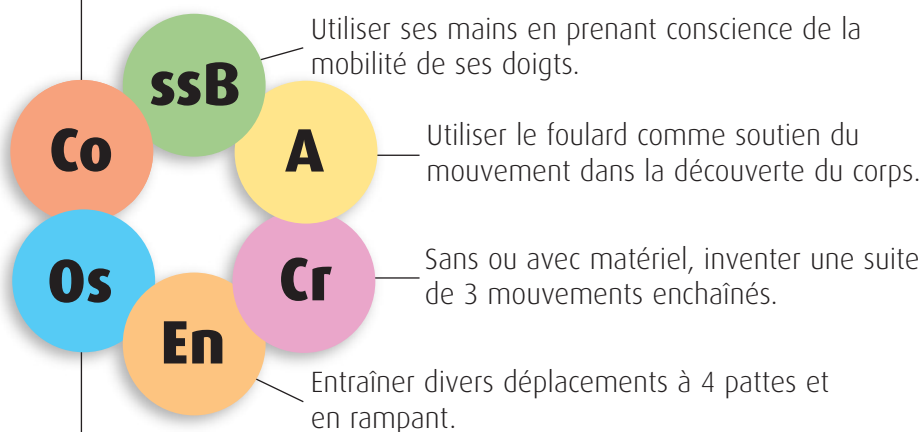
Percevoir son corps II

Vivre de multiples variations de mouvements

4-6 ans



Par 2: guider dans un parcours un enfant qui a les yeux fermés.

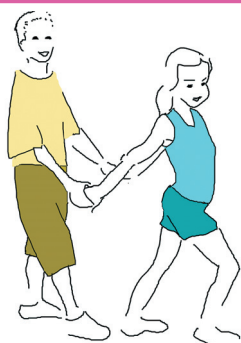


Avancer et reculer à 4 pattes sur la poutrelle du banc.

7

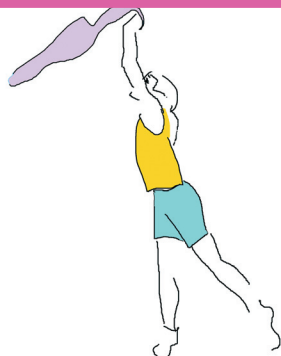
Percevoir son corps II

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 9)



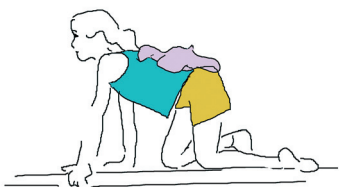
Laisse-toi guider par ton partenaire!

L'élève adapte-t-il son déplacement au signal donné par son partenaire?



Dessine des vagues!

Les élans s'effectuent-ils avec le corps dans sa globalité?



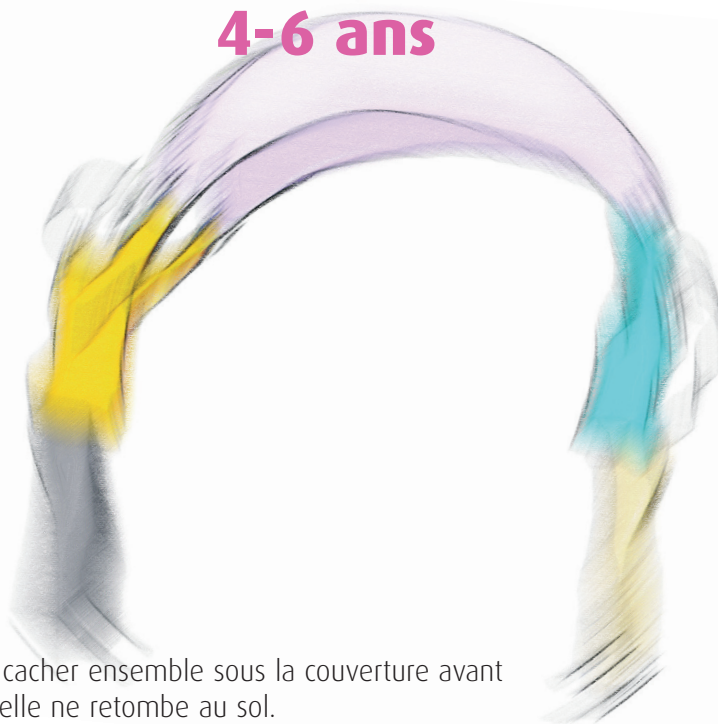
Déplace-toi à 4 pattes, ton foulard sur le dos!

L'élève réussit-il à traverser le banc sans s'arrêter? Et en marche arrière?

Avec draps et couvertures

Expérimenter le mouvement de groupe

4-6 ans



Se cacher ensemble sous la couverture avant qu'elle ne retombe au sol.

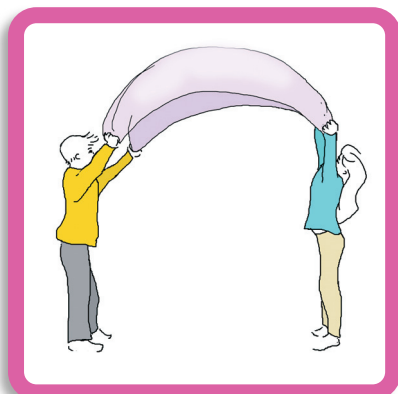
- ssB** (green circle) - Tester le mouvement des vagues sur différents tempi.
- Co** (orange circle) - Maintenir un ou plusieurs objets (balles, peluches, ...) sur un drap qui bouge.
- A** (yellow circle) - Maintenir un ou plusieurs objets (balles, peluches, ...) sur un drap qui bouge.
- Os** (blue circle) - Oser lâcher le drap en haut et passer dessous.
- Cr** (pink circle) - Créer une suite de mouvements en musique (plusieurs phrasés).
- En** (orange circle) - Lancer un objet et le rattraper. Le passer à un autre groupe.

Oser lâcher le drap en haut et passer dessous.

8

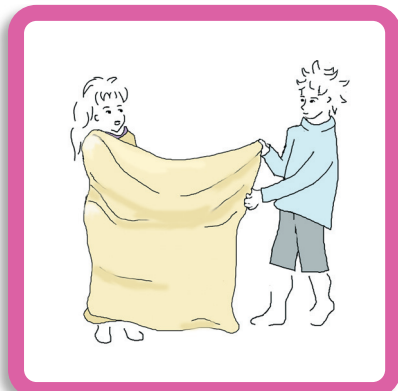
Avec draps et couvertures

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 9)



Bougez le drap pour former une vague (ou un parachute)!

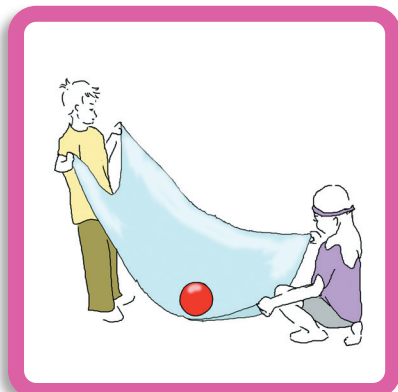
Les élèves synchronisent-ils leurs mouvements?



Avec l'aide de ton camarade, enroule-toi dans le paréo!

Enroulent-ils le paréo sur différentes parties du corps (taille, jambe, bras, ...)?

Le font-ils en suivant les consignes?



Déplacez une balle sur toute la surface du drap!

La balle reste-t-elle sur le drap pendant au moins 30 secondes?

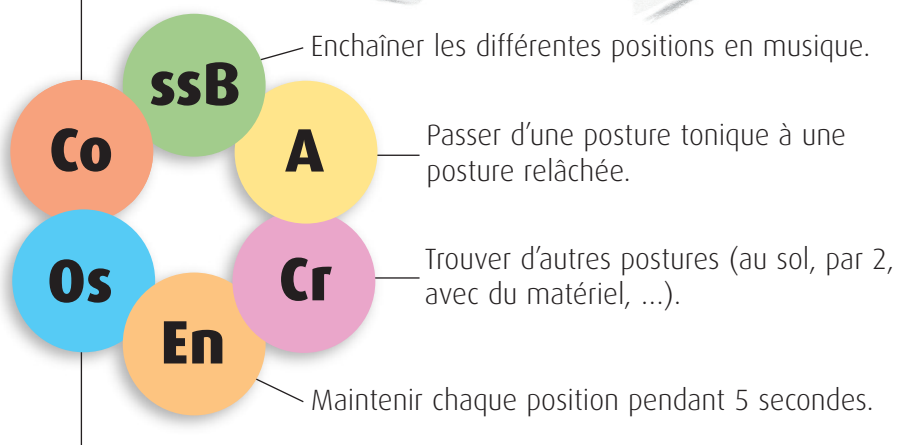
S'étirer et se relâcher

Expérimenter la contraction et la décontraction

4-6 ans



Par 2: former une statue avec 1-2 points de contact.



Fermer les yeux en maintenant une position puis tanguer légèrement.

9

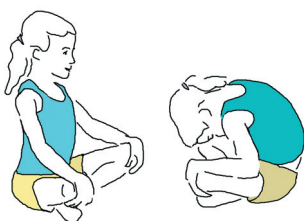
S'étirer et se relâcher

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 13, 14)



**Au signal de la musique,
transforme-toi en statue!**

L'élève invente-t-il au moins 3 statues
différentes ?



**Redresse-toi puis mets-toi en
boule comme un hérisson!**

Relâche-t-il toute sa colonne vertébrale ?



**Sois fort et grand comme
un sapin!**

Le dos s'allonge-t-il et les pieds sont-ils bien
«enracinés» ?

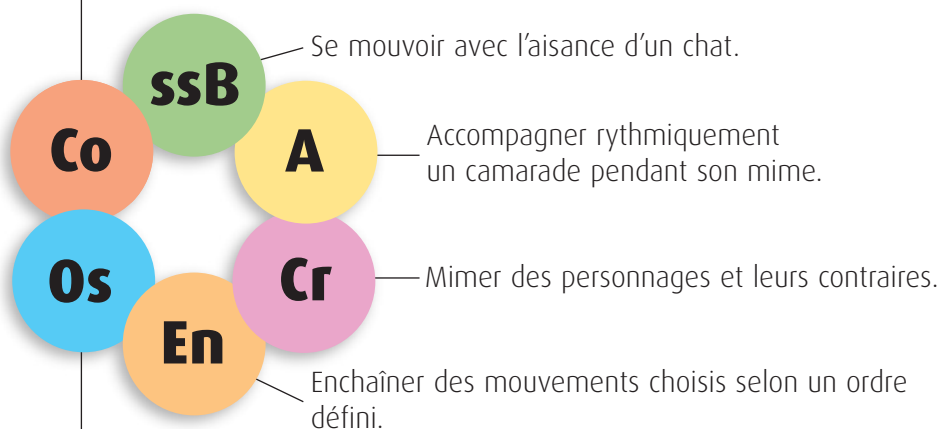
Interpréter, mimer

Musique: Compilation (Andrée Huet)

4-6 ans



Par 2: mimer une scène de la vie quotidienne.

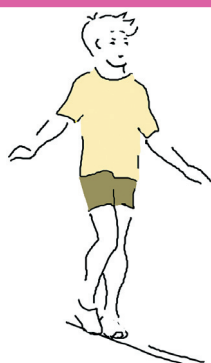


Se mettre dans la peau d'un personnage, d'un animal.

10

Interpréter, mimer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 19-21)



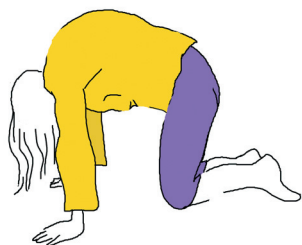
Mime un funambule puis un robot! Un géant puis un nain!

L'élève sait-il exprimer des attitudes contraires?



Emets des bruits divers avec tes mains, tes pieds, ...!

Varie-t-il les sons et les rythmes?



Fais comme si tu étais un chat!

Exprime-t-il au moins 3 comportements différents?

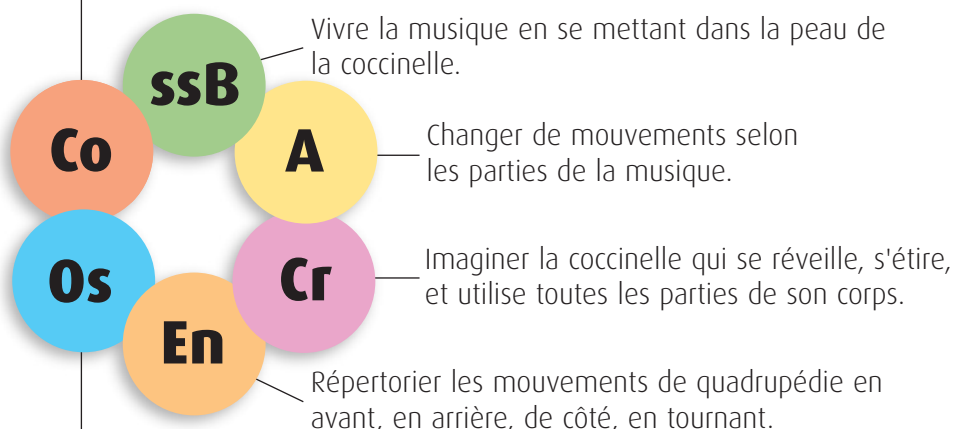
Comme un insecte

Danser sur des thèmes variés / Musique «Carnevalito»

4-6 ans



Trouver des mouvements par 2, par 4, ...

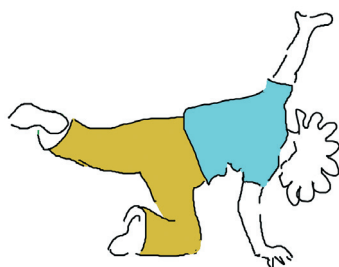


Présenter une suite de mouvements à l'autre demi-classe.

11

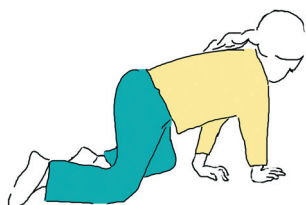
Comme un insecte

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 24)



**Etire-toi comme une coccinelle
qui se réveille!**

L'enfant enchaîne-t-il 3 manières de
se réveiller sur 2 ou 3 pattes?



**Déplace une patte après
l'autre!**

Peut-il déplacer ses pattes alternativement
en avançant, en reculant?



Gigote dans tous les sens!

Arrive-t-il à gigoter en faisant
des ronds avec les bras et du pédalage
avec les jambes?

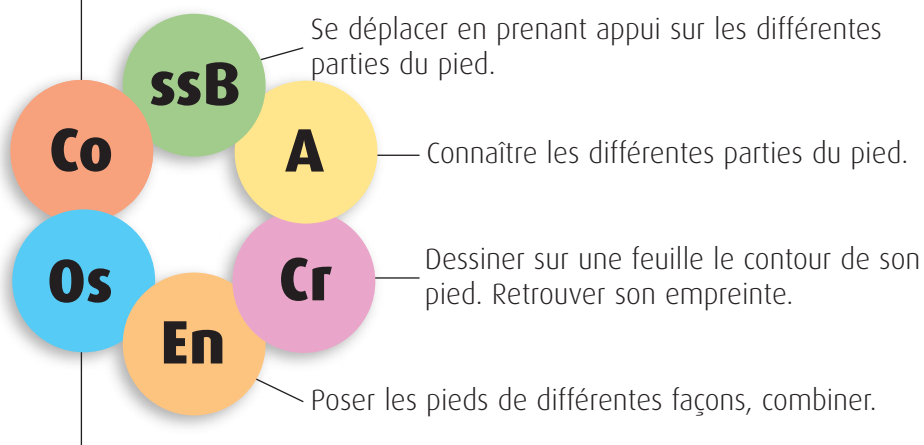
La danse des pieds

Ressentir le contact au sol

4-6 ans



Marcher dans les «traces» d'un camarade.



Les yeux fermés, marcher pieds nus sur des terrains variés.

12

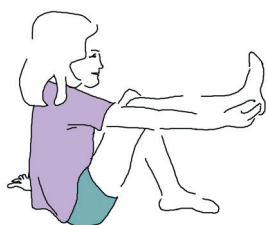
La danse des pieds

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 26)



Au signal, marche sur la pointe des pieds!

L'élève traverse-t-il une demi-salle en ne s'appuyant que sur les talons, les pointes, ...?



Nomme et touche les différentes parties du pied!

Peut-il nommer 3 parties du pied?



Marche sur les tapis, les papiers, les foulards!

Les yeux fermés, peut-il reconnaître les différents terrains?

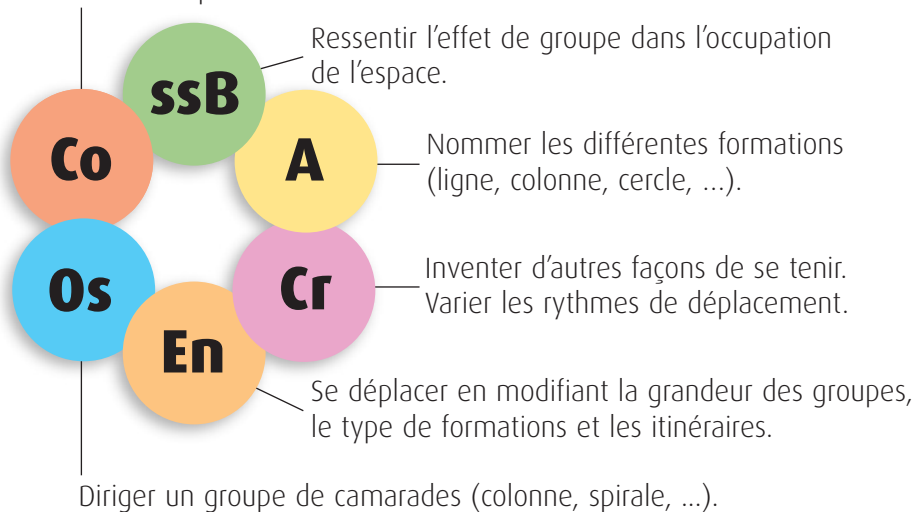
Chenille et compagnie

Se situer dans l'espace

4-6 ans



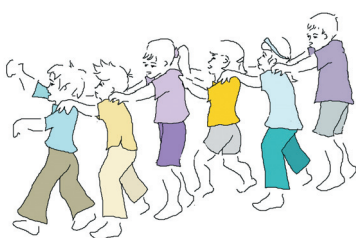
Par groupe de 4-5: enchaîner 3 formations différentes sur une musique.



13

Chenille et compagnie

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 27)



Avancez comme une chenille!

La chenille reste-t-elle unie?

L'élève de queue vient-il se placer en tête de colonne au signal convenu?



Par 4: déplacez-vous en restant sur une ligne!

L'alignement est-il maintenu quand le groupe effectue une marche arrière, un demi-tour, un déplacement de côté, ...?



Faites tourner le cercle!

Diminuez-le puis agrandissez-le!

Le groupe change-t-il de direction selon les phrases de la musique, de la comptine?

Un élève désigné peut-il transformer le cercle en spirale?