

Danser par quatre

Créer une mini chorégraphie

Auteur

Toni Pacifico, conseiller pédagogique, expert J+S-Kids

Conditions

Durée	≥ 60 minutes (de préférence 3 à 4 moments de 20')
Niveau	moyen
Âge recommandé	6-8 ans
Taille des gp	16 à 24
Env. du cours	Salle de sport ou extérieur
Aspects de sécurité	Délimiter l'espace.

Objectifs/Buts d'apprentissage

Apprendre et entraîner différents pas
Danser par deux avec différents partenaires
Interpréter la danse en entier devant les autres camarades

Indications

Adaptation à J+S-Kids de la fiche n° 13, in Fiches EPS 6-8 ans.

Contenu

MISE EN TRAIN

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel						
1'30	Déplacement sur le tempo musical en essayant différents pas	Librement dans la salle		x					x
30"	Choisir un pas et le perfectionner	Individuellement		x					x

PARTIE PRINCIPALE

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel						
5'	A l'arrêt de la musique aller vers un camarade et chacun enseigne le pas choisi à l'autre	Répéter 3-4 fois		x					x
10'	Ecouter et reconnaître la phrase musicale. - Idem en marchant sur une phrase et en frappant des mains sur la suivante. - Idem mais remplacer la frappe des mains par des sauts sur place	Taper dans les mains sur une phrase (8 tps) et marcher sur place sur la phrase suivante > enchaîner							x
5'	Par 2, chacun enseigne son pas à l'autre, puis les alterner à chaque phrase	Répéter plusieurs fois les deux pas à la suite							x
10'	Former 2 groupes de 2 élèves et assembler les pas de chaque groupe	Respecter les phrases musicales Utiliser l'espace pour créer une mini chorégraphie		x					x






PARTIE FINALE

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel						
10'	Présenter la suite obtenue devant les autres camarades	Démontrer 2 fois de suite les 4x8 tps en respectant la phrase musicale		x					x
	Variantes personnelles								

Explication

Physique

	Endurance - système cardio
	Renforcement musculaire
	Fortification des os
	Souplesse
	Coordination

Intensité

0	Aucune
1	Faible
2	Moyenne
3	Marquée
4	Très marquée