



KaziLafya



Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

NIVEAU 1
MATERIEL DE FORMATION
KAZIKIDZ

Gestion du projet

- Prof. Dr. Uwe Pühse, Université de Bâle, Suisse
 - Prof. Dr. Cheryl Walter, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Jürg Utzinger, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
 - Prof. Dr. Markus Gerber, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Ivan Müller, Université de Bâle, Suisse
 - Stefanie Gall, Université de Bâle, Suisse
-

Gestion du projet en Côte d'Ivoire

- Prof. Bassirou Bonfoh, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Dr. Sylvain G. Traoré, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Prof. Dao Daouda, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Dr. Jean T. Coulibaly, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Serge A. Ayekoé, Institut National de la Jeunesse et des Sports, Abidjan, Côte d'Ivoire
-

Education physique: Experts et conseillers

- Melanie Glover, Université de Bâle, Suisse
 - Roman Aebischer, Université de Bâle, Suisse
 - Danielle Smith, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Siphesihle Nqweniso, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Larissa Adams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Nandi Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Drusilla Deysel, Département du Cap-Est des Sports, Loisirs, Arts et de la Culture, Afrique du Sud
 - Heather Gibbon, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Margie Botha, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Rosa du Randt, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Darelle van Greunen, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dr. Christian Herrmann, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Harald Seelig, Université de Bâle, Suisse
 - Marina Wälti, Université de Bâle, Suisse
-

Bouger-à la-musique: Experts et conseillers

- Chantal Brügger, Université de Bâle, Suisse
 - Lize van der Walt, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Marelize Marx, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Beatrice Goetz, Université de Bâle, Suisse
 - Gareth Williams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Christine Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Nicki-Ann Rayepen, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Santé, hygiène et nutrition: Experts et conseillers

- Nicola Hausner, Université de Bâle, Suisse
 - Tracey Marais, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dorelle Isaacs, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dr. Peter Steinmann, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Bruce Damons, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Annelie Gresse, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Illustrations et conception

- James Scholtz, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Kathryn Smith, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Sarah Jane Collins, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Traduction en langue française

- **Education physique:** Babo Stephane (Niveau 1), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 2), Gba Bomey Clément (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Dr. Kouassi Kouadio Benal (Niveau 5), Koné Bognan Valentin (Niveau 6), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 7)
- **Bouger-à la-musique:** Dr Kouassi Kouadio Benal (Niveaux 1 et 3), Babo Stephane (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Soiret Keagon (Niveau 4), Serge Pacôme (Niveau 4), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 5), Zausa Diorme Marie Aurore Koko (Niveau 6), Gba Bomey Clément (Niveau 7)
- **Santé, hygiène et nutrition:** Koné Bognan Valentin (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Kouassi Kouadio Bénal (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 5), Zausa Diorme Marie Aurore Koko (Niveau 6), Dr. Soiret Keagon Serge Pacôme (Niveau 7)

Le matériel de formation de *KaziKidz* utilisé dans le projet *KaziLafya* a été développé avec le support financier et technique de la Fondation Novartis depuis 2017.

Fondation Novartis, Basel, Switzerland: Dr. Ann Aerts, directrice de la Fondation Novartis, en collaboration avec Christina Wadhvani (directrice des modèles d'incubateur en santé publique) et Zaahira Gani (gestionnaire de projet).

Contact

Fondation Novartis
Novartis Campus
Forum 1-3.97
4002 Bâle
Suisse
Phone: +41 61 696 23 00
info@novartisfoundation.org

Médias

Pour tous renseignements sur les médias, veuillez contacter Nikolaus Guntrum Tel: +41 61 696 57 62
nikolaus.guntrum@novartis.com

Remerciements

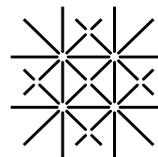
Un chaleureux merci à toutes les écoles *MASE* (Maladie, Activité et Santé des Ecoliers) pour l'essai et le test pilote des leçons. Les directeurs et les enseignants des écoles pilotes ont fourni de précieuses contributions au cours du développement du matériel de formation de *KaziKidz*. De plus pour le soutien, un sincère remerciement à Prof. Dr. Hedwig Kaiser, directrice des affaires internationales, Université de Bâle; Helene Budliger Artieda, ambassadeur suisse en Afrique du Sud; Prof. Dr. Derrick Swartz, ancien vice-chancelier de l'Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Andrew Leitch, vice-chancelier adjoint, Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Lungile Pepeta, doyen des sciences de la santé, Université Nelson Mandela; Ernest Gorgonzola, directeur du district de l'éducation, mairie Nelson Mandela Bay; Dr Patrick Maduna, directeur adjoint des services cliniques, Ministère de la santé du Cap-Est, Port Elizabeth; et Mme Patricia Machawira, UNESCO, conseillère pour l'Afrique de l'Est, du Sud et du Zimbabwe.

Le matériel de formation *KaziKidz* reflète les opinions des auteurs. La Fondation Novartis ne peut être tenue pour responsable du contenu ou autre usage qui peut être fait des informations qui y sont contenues.

Le droit d'auteur et tous les autres droits sur le contenu et les illustrations appartiennent exclusivement à *KaziBantu* ou aux titulaires de droits spécifiquement nommés. Pour la reproduction de tout élément, le consentement écrit des titulaires de droits d'auteur doit être obtenu à l'avance.

© 2018 *KaziBantu*

NELSON MANDELA
UNIVERSITY



**University
of Basel**

Swiss TPH 

Swiss Tropical and Public Health Institute
Associated Institute of the University of Basel



UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health

 **NOVARTIS**

The Novartis
Foundation

Leçons

Niveau

1



*Santé, hygiène
et nutrition*



*Education
physique*



*Bouger-à
la-musique*



KaziKidz

Table des matières

1	Instructions pour les matières de base de Bouger-à la-musique	6
2	Niveau 1 Bouger-à la-musique	9
	Leçon 1: Vitesse des mouvements	10
	Leçon 2: Explorer de nouveaux mouvements/exploration de mouvement/vocabulaire du mouvement	12
	Leçon 3: Qualité de mouvement et animaux	14
	Leçon 4: Différents scénarios et mouvements	16
	Leçon 5: Vocabulaire de mouvement	18
	Leçon 6: Equilibre	20
	Leçon 7: Différentes qualités de mouvement	23
	Leçon 8: Qualité de mouvement et répertoire	25
	Leçon 9: Les insectes et leurs mouvements	27
	Leçon 10: Mouvements contrastés	29
	Leçon 11: Mouvements d'animaux	31
	Leçon 12: Diversité de mouvements	33
	Leçon 13: Equilibre et travail d'associé	35
	Leçon 14: Equilibre et travail d'associé	37
	Leçon 15: Isolements et histoires	39
	Leçon 16: Rythme et percussion de corps	41
	Leçon 17: Vitesse de mouvements	43
	Leçon 18: Explorer de nouveaux mouvements/exploration de mouvement/vocabulaire du mouvement	45
	Leçon 19: Qualité de mouvement et animaux	47
	Leçon 20: Different sceneries and movements	49
	Leçon 21: Vocabulaire de mouvement	51
	Leçon 22: Equilibre	53
	Leçon 23: Différentes qualités de mouvement	56
	Leçon 24: Qualité de mouvement et répertoire	58
	Leçon 25: Les insectes et leurs mouvements	60
	Leçon 26: Mouvements contrastés	62
	Leçon 27: Mouvements d'animaux	64
	Leçon 28: Diversité de mouvements	66
	Leçon 29: Equilibre et travail d'associé	68
	Leçon 30: Equilibre et travail d'associé	70
	Leçon 31: Isolements et histoires	72
	Leçon 32: Rythme et percussion de corps	74
3	Evaluation: Bouger-à la-musique	76
4	Fin	77

KAZIKIDZ

INSTRUCTIONS DE BASE POUR BOUGER-A LA-MUSIQUE

La boîte à outils de *KaziKidz* – est un outil éducatif et pédagogique complet pour les enseignants de l'école primaire. Le contenu constitue la matière de base dans le projet *KaziLafya*. *Kazi* signifie "actif" en Swahili et *Lafya* signifie "santé". Les leçons ont été conçues conjointement avec le Programme d'Etude de l'Afrique du Sud et la Déclaration de la Politique d'Evaluation (PEASDPE). Des évaluations prêtes à l'emploi peuvent être trouvées à la fin de chaque de section qui pourraient être intégrées dans l'évaluation formelle de la performance des élèves et peuvent compléter le cursus académique. L'objectif est de guider les élèves à travers le contenu, des jeux et des activités de manière joyeuse, en encourageant et promouvant un mode de vie sain. En utilisant *KaziKidz* vous contribuerez au bien-être et à la santé de vos élèves.

Les leçons de "Bouger-à la-musique" ont été conçues pour soutenir le développement des compétences personnelles, physiques et psychologiques à travers les expériences de danse et de mouvement. Avec les leçons prêtes à l'emploi, les enseignants sont habilités à enseigner la danse et conduire des cours de musique dans la mise en place d'une école. Chaque leçon a des instructions directes qui peuvent être lues ou transmises directement aux élèves. Les enseignants n'ont pas besoin de connaissance ni de formation préalable en danse.

La durée de chaque leçon est de 40 minutes et est divisée en trois parties. Dans l'introduction de chaque leçon vous trouverez les accompagnements nécessaires pour l'exécution du cours de danse. Vous pouvez choisir entre un batteur de tambour (vous pouvez vous-mêmes tambouriner ou demander à un élève différent pour tambouriner à chaque cours), choisir ou jouer vos propres chants, ou télécharger une musique spécifique qui accompagne cet outil. Vous pouvez aussi choisir de faire les activités sans aucun accompagnement. Il y aura toujours des options différentes d'inclure la musique, le rythme ou le mouvement sans musique pour chaque leçon. Chaque cours commence avec un échauffement et/ou une activité cardio. L'échauffement vise à assouplir les articulations et les muscles avant d'interagir en sautant, les tournolements et les mouvements de danse. De plus, le but est d'accroître le rythme cardiaque et la mise en forme par des jeux ludiques. L'échauffement est suivi d'une introduction à une leçon spécifique.



La section principale explore de nouveaux mouvements ou concepts, des chants musicaux et des activités créatives individuelles et de groupe. Les leçons chant-action contiennent des instructions pour faciliter les étapes basiques dans la forme d'un chant. Les leçons danse-créative se focalisent sur la façon de bouger de chaque élève, en encourageant les élèves à explorer de nouvelles façons de bouger à travers de prompts travaux collaboratifs, spécifiques et créatifs. Les deux types de leçon incluent des activités qui entre autres enseignent des mouvements expressifs et exploratoires, l'interprétation du rythme et de la musique, l'improvisation et la prise de conscience corporelle. Les élèves peuvent explorer les éléments du mouvement, comme l'espace, la direction, les rythmes et de la conscience sensorielle. Chaque leçon finit avec une section de relaxation pour calmer les élèves et les préparer à plus de travaux scolaires. La pause peut maintenir les présentations d'activités créatives de groupe, l'étirement et la relaxation du corps et de l'esprit.

A présent, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la mise en œuvre du matériel de formation de *KaziKidz* et beaucoup de bonnes expériences avec vos écoliers.

Niveaux scolaires



<p>LEÇONS Niveau 1</p>	<p>Phase préliminaire</p>	<p>Leçons: 32 Evaluation: 1</p>
<p>LEÇONS Niveau 2</p>		<p>Leçons: 32 Evaluation: 1</p>
<p>LEÇONS Niveau 3</p>		<p>Leçons: 32 Evaluation: 1</p>
<p>LEÇONS Niveau 4</p>	<p>Phase intermédiaire</p>	<p>Leçons: 32 Evaluations: 1</p>
<p>LEÇONS Niveau 5</p>		<p>Leçons: 32 Evaluations: 1</p>
<p>LEÇONS Niveau 6</p>		<p>Leçons: 32 Evaluations: 1</p>
<p>LEÇONS Niveau 7</p>	<p>Phase supérieure</p>	<p>Leçons: 32 Evaluations: 1</p>

BOUGER-A LA-MUSIQUE



KaziKidz





Vitesse des mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Votre propre mélodie.
- Utilisez des tambours et lire les instructions, ou utilisez un chant du CD.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
"Il est l'heure de bouger vous voyez. Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots avec n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

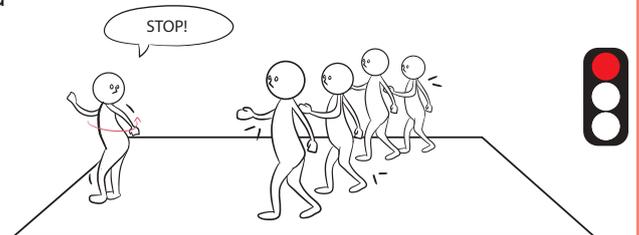
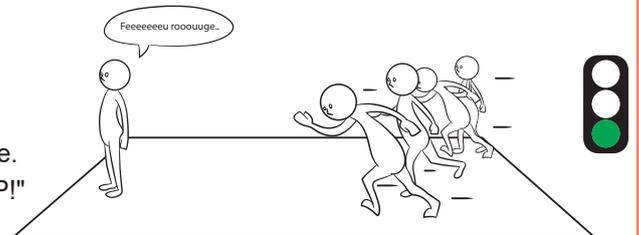
Agent de la circulation

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Tenez-vous sur une ligne."
2. Choisir un élève pour être l'agent de circulation. L'agent de circulation doit se tenir loin du groupe donnant dos au groupe.
3. "Agent de circulation, tu dois crier les mots "Feu rouge STOP!" Dis-le lentement (ex. "Feeeeeeeeeeeeeeu roooooouuge STOP!")."
4. "Classe, vous devez courir vers l'agent de circulation. Quand Vous entendez le mot STOP, vous devez vous arrêter."
5. Si un élève ne s'arrête pas, il/elle doit faire 2 grands pas en arrière.
6. Répéter l'activité, jusqu'à ce qu'un élève touche l'agent. Cet élève devient le nouvel agent de la circulation.

Variation: L'agent de la circulation doit dire "Feu rouge stop" très vite, très lent, et à un ton moyen. Instruire les élèves: "Bougez à la même vitesse que le mot."



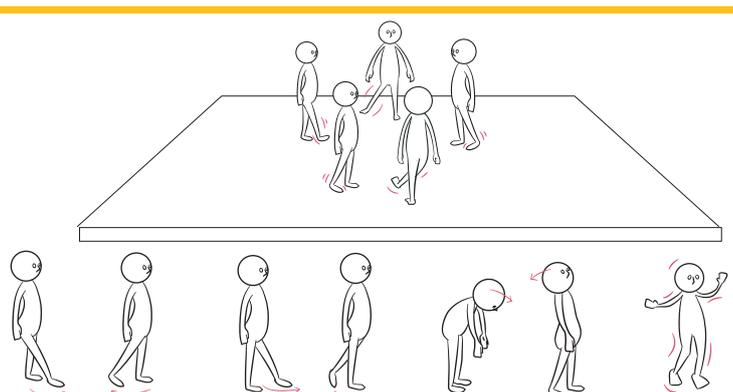
Danse du cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Utiliser des tambours et lire les instructions, ou utiliser un chant du CD. Jouer n'importe quel pas ou rythme de vous choix. Changer la vitesse des tambours, par exemple, moyen, très rapide, très lent.

Comment bouger

1. "Faites un cercle."
2. Pratiquer les mouvements et lyrics suivants:
 - "Placez un pied dans le cercle."
 - "Placez un pied hors du cercle."
 - "Placez l'autre pied dedans."
 - "Placez l'autre pied dehors."
 - "Placez toute la tête dedans."
 - "Placez toute la tête dehors."
 - "Et bougez tout votre corps tout entier."



3. "Votons si vous pouvez danser la danse du cercle."
4. Utiliser des tambours ou jouer la danse du cercle du CD.

Danse du cercle

Tambours

Chœur:

Sautez dans le cercle
Sautez dans le cercle
1-2-3-4
(Répéter)

Vers:

Pied droit dedans
Pied gauche dehors
Pied droit dedans
Secouez-le

Pied droit dedans
Pied droit dehors
Pied droit dedans

Chœur
(Répéter)

Vers:

Battons nos mains
Battons au son
Battons nos mains
Sentons le son

Frappons nos pieds
Frappons au son
Frappons nos pieds
Frappons au son

Chœur
(Répéter)

Répéter l'activité. Instruire que le tambour à pas lent. Faire les mouvements lentement. Répéter l'activité encore, mais instruire que le tambour joue très vite. Faire les mouvements vite.

Chanson du CD

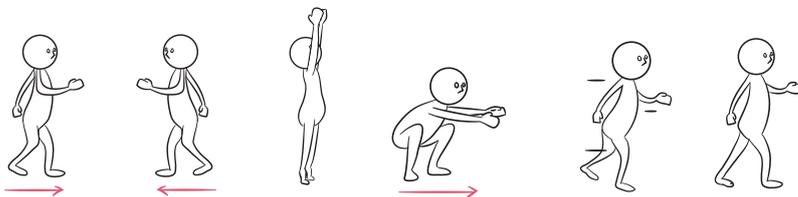
Se tenir dans le cercle et suivre les instructions du CD.

Partie principale
Durée: 10 min

Marche de cercle

Comment jouer

1. Tenez-vous dans le cercle.
2. Donner les instructions tandis qu'on se déplace dans le cercle et change les directions:
 - Marchez dans un cercle.
 - Changez de direction. Marchez dans l'autre sens.
 - Etirez-vous très grand et haut.
 - Changez de direction.
 - Marchez près du sol.
 - Changez de direction.
 - Marchez vite!
 - Changez de direction encore.
 - Marchez lentement.
 - Répéter les instructions ci-dessus.



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Accompagnement: Chantez votre propre mélodie. Jouez un rythme lent.

Comment s'étirer

1. "Vous êtes un singe qui veut prendre une banane d'un arbre."
 - Atteignez haut pour la banane.
 - Prenez la banane.
 - Secouez tout votre corps.
 - Répéter 4 fois.
2. Dites ou chantez cette phrase:
"Temps de bouger a été fait aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"



Explorer des mouvements nouveaux / exploration de mouvement / vocabulaire de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez/chantez un chant à différente vitesse.
- Utilisez un tambour ou utilisez un chant de Bouger à la Musique du CD.
- Jouez différents rythmes de votre choix à différents pas.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: *"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Animaux et leurs mouvements

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

S'épapriller dans la salle de sorte que tout le monde ait assez d'espace pour bouger. Combiner les mouvements avec les métaphores d'animaux:

- Bougez comme une souris.
- Frappez vos pieds comme un éléphant.
- Bougez lentement comme une tortue.
- Rampez comme un tigre.
- Battez vos bras comme un gros oiseau.
- Sautez comme une grenouille.

Reprendre depuis le début de la liste. Répéter deux fois.

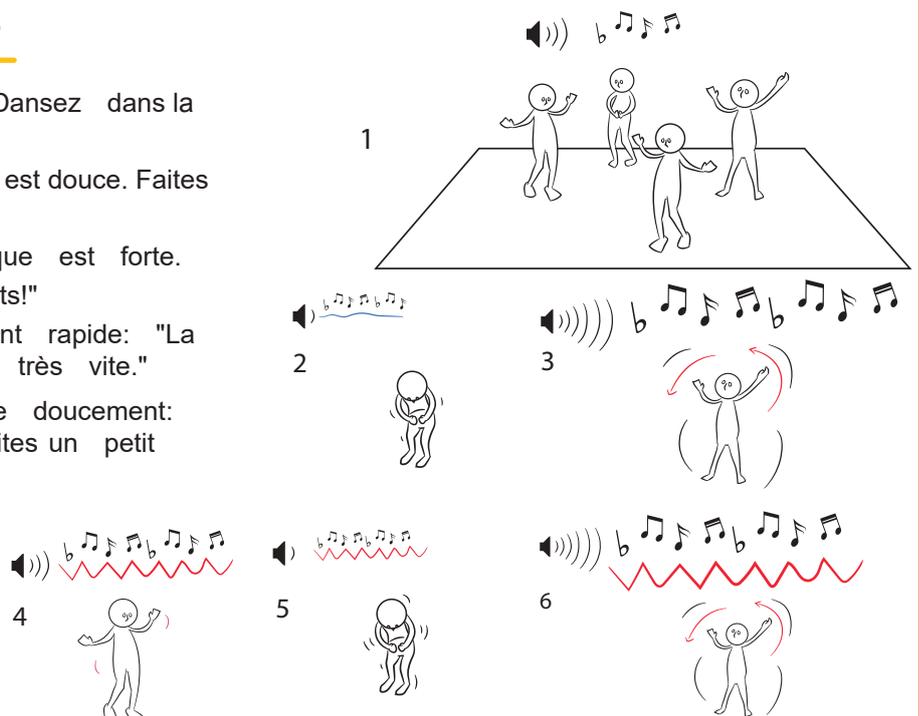
Entendre la musique

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Choisissez 2 chants pour jouer ou chanter. Le chant 1 doit être lent. Le chant 2 doit être rapide. Jouez/chantez chaque chant doux et fort.

Comment faire

1. Jouer/chanter le chant 1: "Dansez dans la salle sur la musique."
2. Jouer/chanter doux: "La musique est douce. Faites de petits mouvements!"
3. Jouer/chanter fort: "La musique est forte. Faites de grands mouvements!"
4. Changer à un chant/battement rapide: "La musique est rapide. Bougez très vite."
5. Jouer/chanter le chant rapide doucement: "La musique est douce. Faites un petit mouvement rapide!"
6. Jouer/chanter le chant rapide fort: "La musique est forte. Faites de grands mouvements!"
7. Répéter le jeu 3 fois.

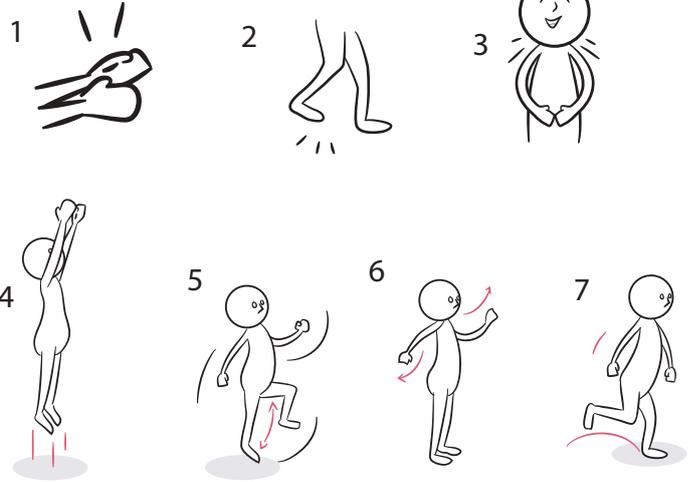


Bouger au chant de la musique

Partie principale
Durée: 15 min

Comment bouger

- Pratiquer les mouvements suivants:
 - "Pouvez-vous battre les mains?"
 - "Pouvez-vous frapper vos pieds?"
 - "Pouvez-vous rire depuis le ventre jusqu'à ce que tout le corps tremble?"
 - "Pouvez-vous sauter très haut dans le ciel?"
 - "Courons sur place. Levez vos genoux! ... et arrêtez-vous!"
 - "Pouvez-vous balancer vos bras de part et d'autre?"
 - "Pouvez-vous sauter sur une jambe?"
- Utiliser le tambour ou jouer un chant de Bouger-à-la-musique du CD.



Tambours

Chœurs:

Bougez à la musique
Amusons-nous
Bougez à la musique
Bougez comme une seule
personne!
(Répéter)

Vers 1:

Battez vos mains
Frappez les pieds
Riez de votre ventre
Sautez au son

Chœur

(Répéter)

Vers 2:

Courez dans la place
Bougez et dansez le swing
Balançons nos bras maintenant
Sautez sur une jambe

Chœur

(Répéter)

Répéter tout le chant

Chanson du CD

Bouger dans la salle. Suivre les instructions du CD.
Quand le chœur joue, bouger librement jusqu'à la prochaine instruction.

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment faire

- "Imaginez que vous êtes une feuille dans le vent.
 - Tombez de l'arbre.
 - Tournoyez dans le vent.
 - Volez vers une rivière.
 - Balancez avant d'atterrir dans l'eau.
 - Descendez au bas de la rivière.
 - Lavez-vous dans le sable chaud."
- Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant aux élèves. Votre fredonnement doit calmer les élèves et les préparer pour plus d'apprentissage en classe.
- Dites ou chantez la phrase de fin doucement:
"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"



Qualité de mouvement et animaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Mama et Tata qui?

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique ou des tambours.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Voyons si vous pouvez agir et vous mouvoir comme les personnes suivantes."

1. "Tata Lente – bougez lentement."
2. "Buti Rapide – bougez vite."
3. "Maman Gelée – bougez tout votre corps."
4. "Sisi Timide – marchez en arrière."
5. "Buti Rebond – bondissez! Sautez et descendez en gardant vos pieds joints."
6. "Bébé Petit – faites votre corps petit, pliez-vous jusqu'au sol et rampez."
7. "Tata Forte – bougez fièrement avec les bras sur la tête, montrez vos cornes de taureau."
8. "Sisi La Grande – étirez-vous grand et bougez élégamment."
9. "Maman Chatouille – balancez vos bras de manière folle."
10. "Tata Heureuse – bougez avec un gros sourire au visage."

Bouger comme un animal et bloquer

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

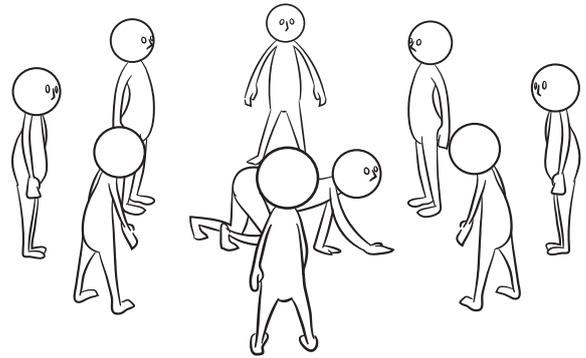
1. Jouer la musique/tambour et instruire les élèves de bouger librement à la musique. (Encourager les à utiliser toute la zone qu'ils ont à bouger)
2. Quand vous arrêtez musique/tambour, tous les élèves doivent s'arrêter. Instruire les élèves: "Restez immobile comme une statue! Ne bougez pas!").
3. Jouer la musique/tambour. Instruire les élèves: "Agitez vos bras comme les ailes d'oiseau et volez." Arrêter la musique/tambour. Les élèves doivent: "Bloquer!" (Répéter les oiseaux et bloquer 5 fois).
4. Jouer la musique/tambour: "Marchez sur les mains et genoux comme des chatons criant 'meow'." Arrêter la musique/tambour: "S'arrêter!" (Répéter les chatons et bloquer 5 fois).
5. Jouer la musique/tambour: "Marchez en écartant vos pieds et balancez vos bras comme un singe." Arrêter la musique/tambour: "S'arrêter!" (Répéter le singe et bloquer 5 fois).
6. Jouer la musique/tambour: "Sautez à quatre pattes comme une grenouille." Arrêter la musique/tambour: "S'arrêter!" (Répéter les grenouilles et bloquer 5 fois)

Deviner l'animal

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 10 personnes.
2. Instruire les élèves: "Tenez-vous dans un cercle."
3. Choisir un élève à se tenir au centre du cercle.
4. Instruire l'élève qui est au centre de cercle: "Bouge et agis comme un animal dangereux. Tu peux choisir l'animal! Ne dis pas son nom. Bouge juste comme ton animal."
5. Instruire le reste de la classe: "Voyons si vous pouvez deviner l'animal."
6. Aussitôt qu'ils ont identifié l'animal correctement, instruire tous les élèves d'agir comme cet animal. Accorder leur 30 secondes à se déplacer et agir comme l'animal.
7. Choisir la prochaine personne à aller au centre du cercle, et instruis la personne du centre: "Choisis un petit animal; ne dis pas son nom, bouge seulement comme lui."
8. Instruire le reste des élèves: "Devinez l'animal." Une fois ils identifient correctement l'animal, "tout le monde doit bouger comme l'animal."
9. Répéter cette activité avec différent élève au centre. Vous pouvez utiliser les instructions suivantes pour la rendre intéressante.
 - a) "Choisis un animal avec fourrure. Ne dis pas son nom! Agis comme ton animal choisi."
 - b) "Montre ton animal préféré aux autres élèves! Ne dis pas son nom!"
 - c) "Choisis un animal gros, lourd! Ne dis pas son nom! Bouge seulement!"
 - d) "Choisis un animal rapide! Ne dis pas son nom! Bouge juste comme lui!"
 - e) "Choisis un animal lent! Ne dis pas son nom! Montre-nous!"
 - f) "Choisis un animal volant! Ne dis pas son nom! Utilise seulement le mouvement!"



Cercle de pause

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

Faire un cercle. Instruire vos élèves de faire ce qui suit:

1. "Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche." (Répéter 3 fois)
2. "Tenez-vous avec les bras sur la tête, les pieds largement écartés et les genoux légèrement pliés."
3. "Doucement balancez les bras sur les côtés et vers l'avant comme un arbre dans le vent."
4. "Doucement balancez un bras, balancez l'autre et les deux."
5. "Balancez une jambe, balancez l'autre et les deux."
6. "Balancez votre tête, la hanche et le corps entier."
7. "Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche." (Répéter 3 fois)



Différents scénarios et mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Les aventures de Sipho

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique/tambour doux et intruisez les élèves à bouger dans la zone de mouvement.

Comment faire

Raconter une histoire et instruire les élèves de suivre vos instructions.

1. Un jour, Sipho alla à une aventure dans la forêt. Marchez dans la forêt. Attention à la flaqué d'eau!
2. Sautez et éclaboussez-vous dans la flaqué d'eau.
3. Sautez de rocher à rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
4. Sentez les feuilles d'arbres dans votre visage.
5. Rampez sous la branche d'un arbre.
6. Grimpez à un arbre et trouvez le fruit le plus haut. Descendez de l'arbre encore.
7. Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre.
8. Fuyez le chien! Il nous poursuit!
9. Cachez-vous sous le bord d'un rocher géant! Shh, soyez très calme.
10. Phew, ça a marché. Montrez votre danse de joie!
11. Oh regardez! Un lièvre! Sautez, sautez comme un lièvre!

Statues musicales

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Nous allons jouer un jeu! Il s'appelle les statues musicales! Nous allons danser dans une salle, mais quand la musique s'arrête, vous devez vous arrêter."
2. Jouer la musique/tambour: "Bouger librement à travers tout l'espace!"
3. Arrêtez la musique/tambour: "Quand la musique s'arrête, vous devez vous arrêter! Ne bougez pas!"
4. "La dernière personne qui bouge doit venir et s'asseoir. Si vous vous arrêtez trop tard, vous sortez du jeu."
5. En tant qu'enseignant, vous devez arrêter et jouer la musique/tambour.
6. En tant qu'enseignant, vous devez aussi regarder qui bouge quand tous les autres sont bloqués. Indexez l'élève qui s'est arrêté le dernier, et instruirez-le de venir s'asseoir à vos pieds.
7. Faites de même toutefois que la musique s'arrête. Le jeu s'arrête quand il reste seulement un élève dans la danse. Cet élève est le vainqueur.

Miroir miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Vous vous êtes déjà mirés? Qu'est-ce qui arrive à la personne dans le miroir quand vous bougez?

1. Instruire chaque élève à se tenir face à son/sa partenaire avec un petit espace entre eux.
2. Un élève est la "personne" et l'autre, le "miroir".
3. Jouer/changer la musique ou commencer à tambouriner.
4. Instruire: "Personne! Fais tes propres mouvements!" "Miroir, tu dois être le miroir. Copie les mouvements de la personne."
5. Après 1 minute: "Changez-vous! Les miroirs, vous devenez la personne. Faites vos mouvements. Les nouveaux miroirs, soyez les miroirs."

Miroir miroir

6. Après 1 minute: "Changez-vous encore! Personne, peux-tu sauter?"
- Cours sur place.
 - Balance tes bras.
 - Changez-vous encore! Changez le guide!
 - Remuez une partie du corps.
 - Tordez-vous.



Histoire d'action miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Raconter encore l'histoire chaleureuse et demander à vos élèves de copier leur miroir. Ils doivent utiliser toute la zone de mouvement. L'élève A commence à bouger sur l'histoire et l'élève B essaie de copier les mouvements, les directions et les sons.

- Un jour, Sipho alla à une aventure dans la forêt. Marchez dans la forêt. Attention à la flaqué d'eau!
- Sautez et éclaboussez-vous dans la flaqué d'eau.
- Sautez de rocher à rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
- Sentez les feuilles d'arbres dans votre visage.
- Rampez sous la branche d'un arbre.
- Grimpez à un arbre et trouvez le fruit le plus haut. Descendez de l'arbre encore.
- Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre.
- Fuiez l'ours! Il nous poursuit!
- Cachez-vous sous le bord d'un rocher géant! Shh, soyez très calme.
- Whew, ça a marché. Montrez-moi votre danse de joie.
- Oh regardez! Un lièvre! Sautez, sautez comme un lièvre.
- Changez le guide et reprenez depuis le début.

Cercle de pause

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

Faire un cercle. Instruire vos élèves de faire ce qui suit:

- Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche. (Répéter 3 fois)
- Tenez-vous avec les bras sur la tête, les pieds largement écartés et les genoux légèrement pliés.
- Doucement balancez les bras sur les côtés et vers l'avant comme un arbre dans le vent.
- Doucement balancez un bras, balancez l'autre et les deux.
- Balancer une jambe, balancez l'autre et les deux.
- Balancer votre tête, la hanche et le corps entier.
- Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche." (Répéter 3 fois)



Vocabulaire de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Chantez votre propre mélodie à ces mots.
- Utilisez un tambour ou utilisez un chant de Bouger-à la-musique du CD.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

A day in the forest

Introduction
Durée: 5 min

Comment faire

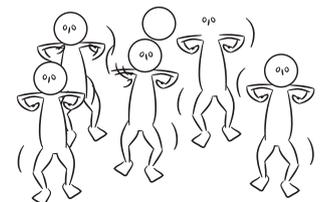
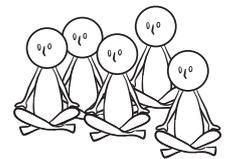
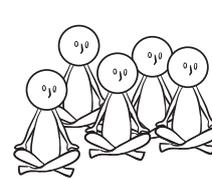
1. Raconter l'histoire suivante et laisser les agir sur les instructions:
 - Vous vous promenez dans la forêt cueillant des baies.
 - Soudain, une branche tombe et bloque votre chemin.
 - Vous vous arrêtez et enlevez la branche de votre chemin.
 - Marchant plus loin, vous voyez des délicieuses papayes accrochées à l'arbre.
 - Grimpez à l'arbre et atteignez les fruits.
 - Descendez de l'arbre, un serpent apparaît et vous effraie.
 - Soyez le serpent. Comment le serpent bouge?

Mouvements d'animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Pouvez-vous vous déplacer comme un animal?
 - Un guépard marche sournois comme un chat. Montrez-moi.
 - Un guépard court aussi vite. Courez.
 - Un éléphant prend des gros pas et lents. Marchez gros et lent.
 - Les grenouilles. Que font-elles? Montrez-moi.
 - Les grenouilles sautent et tombent par terre et mangent les insectes en tirant leur langue.
2. En tant qu'enseignant, diviser les élèves en groupes de 5 personnes.
3. Choisissez un animal. Pouvez-vous faire les mouvements de votre animal? Voyez, combien de mouvements vous pouvez faire.
4. Chanter/ dire les mots "*Je suis un ... [nom de l'animal] ... et j'agis comme ceci... [fais les mouvements de l'animal].*"
5. Répéter le chant 5 fois. Donner leur du temps pour pratiquer leur routine.
6. "Vous avez 5 minutes." Donner approximativement 10 minutes aux élèves pour pratiquer leur danse.
7. Ensuite: "Asseyez-vous là où vous êtes, dans votre groupe."
8. Chaque groupe doit avoir une chance de chanter et montrer ses mouvements: "*Je suis un ... [nom de l'animal et je fais ça [mouvement]].*"
9. "Quand je compte à trois, vous sautez et me montrez votre mouvement d'animal préféré du jour. Un ... deux ... trois."



Bouger à la musique

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

- "Faites un cercle."
- "Pratiquons quelques mouvements que nous avons appris avant."
 - Pouvez-vous battre les mains?
 - Pouvez-vous frapper vos pieds?
 - Pouvez-vous rire depuis le ventre jusqu'à tout le corps tremble?
 - Pouvez-vous sauter très haut dans le ciel?
 - Courons sur place. Levez vos genoux et Arrêtez-vous.
 - Pouvez-vous balancer vos bras de part et d'autre?
 - Pouvez-vous sauter sur une jambe?
- Utiliser le tambour ou jouer un chant de Bouger-à-la-musique du CD.



Tambours

Chœurs:

Bougez à la musique

Amusons-nous

Bougez à la musique

Bougez comme une seule personne!

(Repeat)

Vers 1:

Battez vos mains

Frappez les pieds

Riez de votre ventre

Sautez au son

Chœur

(Répéter)

Vers 2:

Courez dans la place

Bougez et dansez le swing

Balançons nos bras maintenant

Sautez sur une jambe

Chœur

(Répéter)

Répéter tout le chant

Chanson du CD

Bouger dans la salle. Suivre les instructions du CD.

Quand le chœur joue, bouger librement jusqu'à la prochaine instruction.

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment faire

- Imaginez vous êtes encore dans la forêt. Vous voyez des baies accrochées à la brousse. Mangez des baies. Ce sont des baies magiques ! Elles vous font grandir. Grandissez et grossissez. Grossissez de sorte que vous vous sentez lourd et raide, trop raide que vous ne pouvez pas bouger votre corps. Soudain, il pleut. Sentez la pluie sur votre corps. Vous retraitssez à nouveau. Lentement. Peu à peu. Vos orteils en premier, puis vos pieds se sentent plus légers et plus petits.

Pui vos jambes,

La hanche,

Le ventre, jusqu'à ce que vous redevenez encore normal.

Votre poitrine se relaxe et

Vos bras sentent la chaleur.

Maintenant même, votre visage qui était très gonflé, commence à bouger encore les muscles en sourire.

- Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.

- Dites/chantez la phrase de fin:

*"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Equilibre

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez des chants.
- Utilisez un batteur ou utilisez le chant Equilibre du CD.
- Jouez des pas et rythmes de votre choix.
- Tambourinez des pas ou rythmes de votre choix.

Intro rituel

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: "Il est l'heure de bouger vous voyez. Unissons-nous 1, 2, 3."

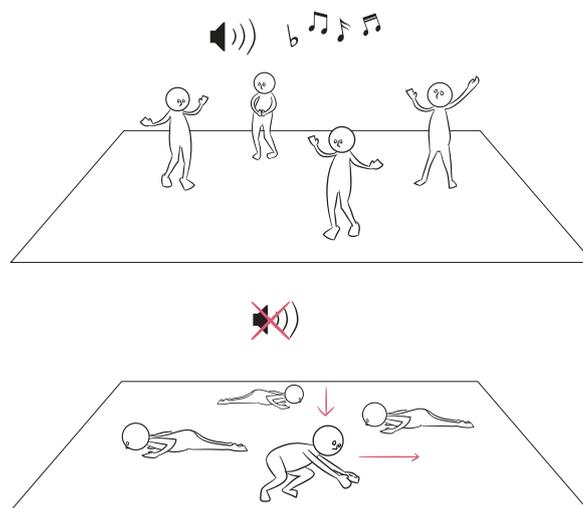
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Tomber comme un rocher

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tambouriner ou jouer n'importe quel chant.
2. Instruire le batteur, musicien ou joueur de CD de jouer et arrêter à différents temps.
3. "Dansez dans la salle."
4. "Quand la musique s'arrête, vous devez vous laisser tomber au sol comme une pierre."
5. Répéter l'activité plusieurs fois.
6. En tant qu'enseignant, chercher l'élève qui s'assoit au sol le dernier.
7. L'élève qui s'assoit au sol le dernier doit réagir comme un animal.
8. Reprendre la musique: "Dansez!"
9. Arrêter la musique toutefois vous voulez répéter le jeu.



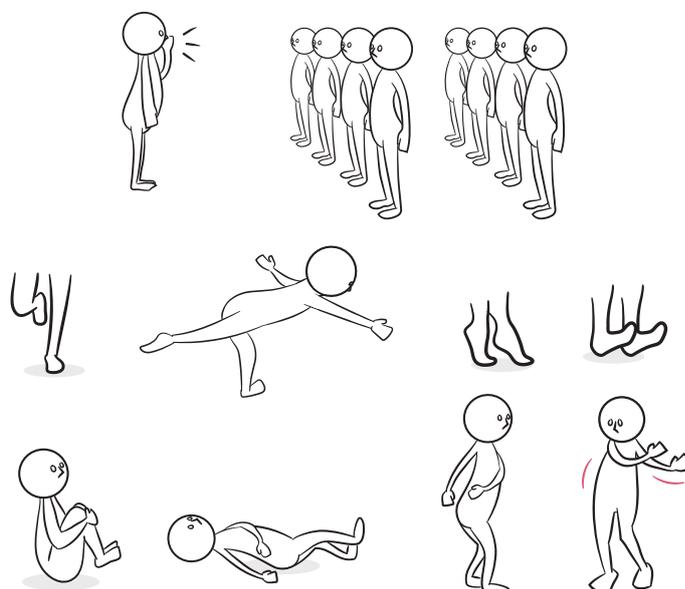
Variation: "Au lieu de s'asseoir au sol, asseyez-vous comme un suricate."

Equilibre

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, dire: "Faites deux lignes et regardez-moi."
2. "Voyons si vous pouvez être en équilibre."
 - Tenez-vous sur un pied.
 - Faites un avion en tenant sur un pied.
 - Tenez-vous sur les orteils (sur les pointes de vos pieds).
 - Tenez-vous sur les talons.
 - Asseyez-vous sur les fesse, soulevez vos pieds.
 - Pouvez-vous tordre votre corps au sol?
 - Pouvez-vous vous tenir debout le corps tordu?
 - Pouvez-vous faire la danse de torsion?
3. Utiliser des tambours ou jouer le chant d'Equilibre du CD.



Equilibre

Tambour

Se tenir sur un pied

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Marchons sur la pointe des pieds maintenant

Haut, haut, haut!

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Sur vos talons maintenant

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Asseyons-nous maintenant

Pieds hauts

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

(Interlude instrumental de 16 bars pour mouvement libre)

Battez vos mains maintenant

Essayez de vous envoler

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Pliez vos genoux maintenant

Tenez-le là

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Chanson du CD

Suivre les instructions dans le chant.

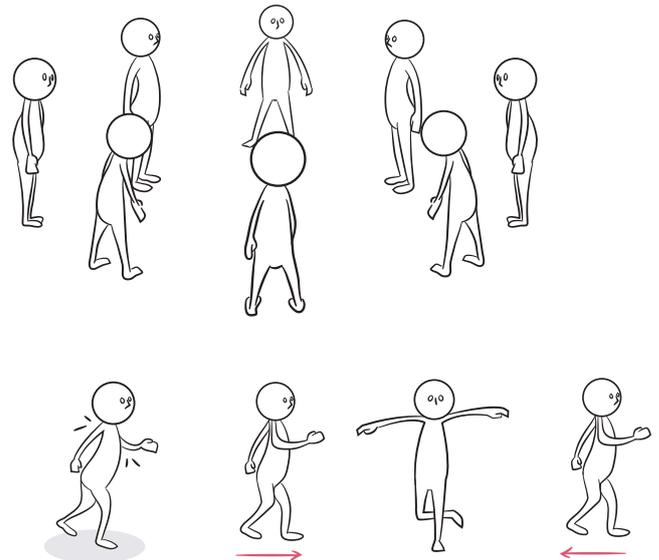
Rythme de cercle

Partie principale

Durée: 15 min

Comment jouer

1. Faire un gros cercle.
2. En tant qu'enseignant, instruire les élèves:
 - Frappez les pieds 8 fois.
 - Bloquez pendant 4 comptes.
 - Marchez dans le cercle en 4 comptes.
 - Equilibrez-vous sur un pied pendant 4 comptes.
 - Faites 4 pas en arrière jusqu'à ce que vous soyez dans le cercle.
3. Répéter la séquence 5 fois.
4. Laisser les élèves compter à haute voix.
5. Laisser-les aussi compter sans vous
6. "Maintenant, comptons lentement!"
Adaptez le mouvement lent.
7. "Maintenant, comptons vite!" Adaptez le mouvement pour être rapide.
8. Maintenant vous les élèves pouvez marcher librement dans la salle en faisant la même petite séquence en comptant à leur manière.



Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Imaginez vous êtes une bougie.
Montrez-moi votre feu. Comment le feu bouge? Le feu bouge vite.
Le feu bouge aussi lentement.
Le feu fait parfois des étincelles. Faites 4 étincelles. Mouvements rapides.
Si la bougie brûle pendant longtemps, elle commence à fondre.
Vous êtes en train de fondre.
Fondez partout au sol.
Fermez vos yeux quand le feu sort!
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:
*"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Différentes qualités de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et rythmes de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle.
2. En tant qu'enseignant, dire votre nom et et montrer aux élèves n'importe quel mouvement.
3. Les élèves doivent: "Venez, copiez mon mouvement et dites mon nom en même temps."
4. Dire au prochain élève dans le cercle: "Maintenant c'est ton tour! Dis ton nom et montre ton mouvement préféré."
5. Instruire les élèves: "Venez, copions le mouvement et disons le nom tous ensemble."
6. Demander à l'élève suivant dans le cercle. Chaque élève doit avoir une chance pour dire son nom et démontrer son mouvement préféré à la classe.



Se tordre et sauter

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Jouer la musique/tambour.
2. Tordez-vous à la musique! Quand je dis sautez, vous devez sauter une fois.
3. Dire: "Sautiez! Sautiez aussi haut que vous pouvez!"
4. Tordez-vous encore!
5. Dire: "Sautiez!" toutes les 10-20 secondes. (Répéter 5 fois)
6. Tordez-vous aussi bas du sol que vous pouvez. (Répéter "Sautiez!" 3 fois)
7. Tordez-vous seulement sur un pied! (Répéter "Sautiez!" 3 fois)

Mama et Tata qui?

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique ou des tambours.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Voyons si vous pouvez agir et vous mouvoir comme les personnes suivantes."

1. "Tata Lente – bougez lentement."
2. "Buti Rapide – bougez vite."
3. "Maman Gelée – bougez tout votre corps."
4. "Sisi Timide – marchez en arrière."
5. "Buti Rebond – bondissez! Sautez et descendez en gardant vos pieds joints."
6. "Bébé Petit – faites votre corps petit, pliez-vous jusqu'au sol et rampez."
7. "Tata Forte – bougez fièrement avec les bras sur la tête, montrez vos cornes de taureau."
8. "Sisi La Grande – étirez-vous grand et bougez élégamment."
9. "Maman Chatouille – balancez vos bras de manière folle."
10. "Tata Heureuse – bougez avec un gros sourire au visage."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves. Instruire vos élèves de créer une séquence de danse avec les instructions suivantes:
2. "Créez une danse dans laquelle vous montrez trois différentes mamans ou tatas. Choisissez trois différents mouvements et assemblez-les pour créer une danse."
3. "Assemblez vos mouvement pour une séquence fluide. Ajoutez une fin."
4. Donnez aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque élève à présenter sa danse à la classe.



Qualité de mouvement et répertoire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

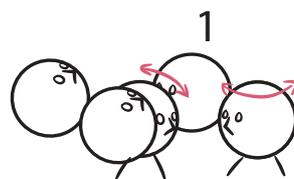
- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Se tenir dans un cercle

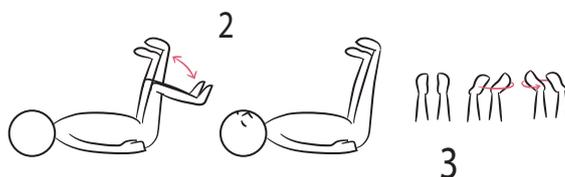
Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

- "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
 - Lentement regardez haut le ciel.
 - Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
 - Regardez votre ami à côté de vous.
 - Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)



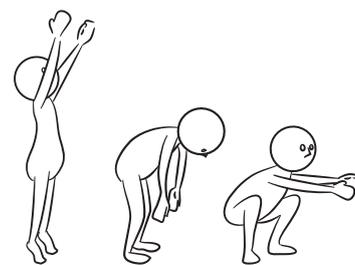
- "Allongez-vous sur le dos au sol."
 - Mettez vos pieds en l'air.
 - Étirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répéter 3 fois)
 - Maintenez vos jambes en l'air, maintenez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
 - Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
 - Pouvez-vous faire les cercles avec vos pieds dans l'autre sens?



- "Asseyez-vous au sol."
 - Haussez une épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
 - Haussez l'autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
 - Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faites-le 5 fois.



- "Tenez-vous tout droit!"
 - Grandissez autant que vous pouvez.
 - Pliez-vous et arrondissez votre dos.
 - Redressez-vous et grandissez autant que vous pouvez encore.
 - Pliez-vous et maintenez vos bras pendant sur les côtés.
 - Redressez-vous. Tenez-vous aussi grand que vous pouvez.
 - Pliez-vous tout entier et devenez une petite balle au sol.
 - Débout!



Cercle de danse (I)

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

- Se tenir dans un cercle et jouer la musique/tambour.
- Instruire les élèves de suivre vos instructions et copier vos mouvements.
- "Étirez-vous aussi grand que vous pouvez."
- "Soyez aussi petit que possible."
- "Soyez aussi gros que possible."
- "Soyez aussi mince que possible."
- "Comptez à haute voix à la musique."
- "Comptez à haute voix à la musique et battez vos bras comme un oiseau."
- "Sautez sur le côté."
- "Sautez au centre du cercle."
- "Sautez en arrière."
- "Comptez à haute voix à la musique et marchez sur place."

Cercle de danse (II)

Comment faire

1. Se tenir dans un gros cercle.
2. Choisir un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi doit: "Montrer des mouvements de danse à ses amis."
4. Instruire les élèves: "Copions le mouvement."
5. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
6. Choisir une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montre-nous un nouveau mouvement de danse!"
7. "Copions le mouvement. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
8. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 personnes passent au centre du cercle.

Activité créative de partenaire

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. Faire des groupes de deux.
2. "Choisissez trois mouvements que nous avons faits aujourd'hui. Assemblez-les pour faire une danse."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Diviser la classe en 3 groupes et demander leur de montrer leur petite séquence. Un groupe montre la sienne et les deux groupes regardent.



Insectes et leurs mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.
- Jouez/chantez des chants.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
3. "Il est l'heure de bouger vous voyez. Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

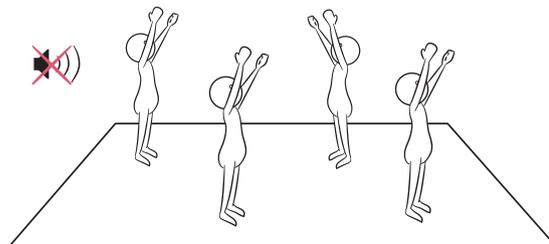
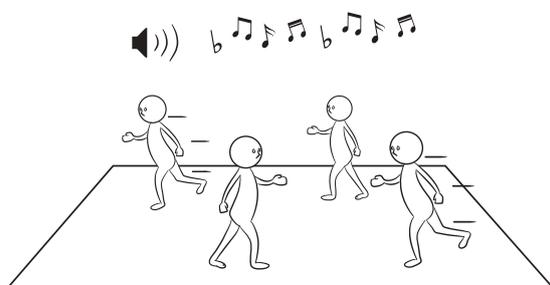
S'étirer jusqu'au ciel

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: En tant qu'enseignant, chanter ou jouer des chants/rythmes. Arrêter et reprendre quand vous le désirez.

Comment jouer

1. "Écoutez attentivement. Quand la musique s'arrête, vous devez rester debout tendre vos mains au ciel."
2. Jouer la musique/tambour: "Courez dans la salle."
3. Arrêter la musique/tambour: "Restez debout et étirez-vous vers le ciel."
4. Jouer la musique/tambour: "Courez dans la salle."
5. Arrêter la musique/tambour: "Restez debout et étirez-vous vers le ciel."



Orientation des insectes

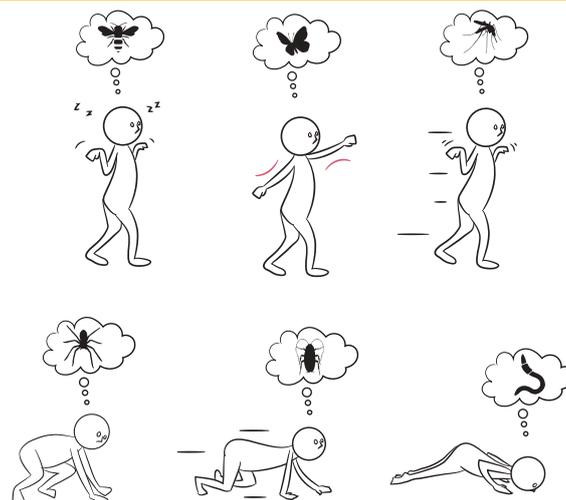
Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Orientation:

"Connaissez-vous ce que s'est qu'un insecte?"
"Pouvez-vous citer certains insectes?"

- Essayons d'être une abeille.
- Un papillon bouge ses belles ailes élégamment et lentement.
- Les moustiques bougent leurs petites ailes très, très vite.
- Une araignée rampe sur les mains et genoux.
- Une blatte rampe vite au sol.
- Un ver se déplace sur sa fesse d'abord, puis son corps.



Orientation des insectes

Jeu:

1. Soyez une araignée.
2. Soyez un moustique.
3. Soyez une blatte.
4. Bloquez! (Laisser les tenir une position/être une statue.)
5. Soyez une abeille.
6. Soyez un vers.
7. Répéter les instructions ci-dessus.

Mouvements d'insecte

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, faire des groupes de 5 élèves chacun.
2. "Choisissez un insecte."
3. "Pouvez-vous faire les mouvements de votre insecte?"
4. "Voyez combien de mouvements vous pouvez faire."
5. Chanter/dire ces mots:
6. "Je suis un ... [nom de l'insecte] ...
et j'agis comme ça ... [Fais les mouvements de l'insecte]."
7. Répéter le chant 5 fois.
8. Accorder aux élèves du temps pour s'exercer sur la routine de leur chant et danse.
9. "Vous avez 5 minutes." Donner aux élèves approximativement 10 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est le moment de montrer!"
10. "Asseyez-vous là où vous êtes, dans votre groupe."
11. Permettre à chaque élève de présenter son chant d'insecte au reste de la classe.

Après les performances: "Quand je compte à trois, sautez et montrez-moi votre mouvement d'insecte préféré du jour! Un ... deux ... trois!"

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. "Vous êtes un papillon qui veut trouver une fleur pour s'y asseoir."
 - Volez haut dans le ciel.
 - Asseyez-vous sur une rose.
 - Ouch! L'épine vous pique!
 - Sautez!
 - Volez haut encore.
 - Regardez le champ avec les différentes fleurs colorées.
 - Faites des cercles en l'air sur les fleurs.
 - Rapidement, cachez-vous d'un gros oiseau!
 - Asseyez-vous sur une marguerite et sentez le balancement doux de la fleur vous calmant, vous apaisant.
 - Répéter 4 fois.
2. Dites ou chantez cette phrase:

*"Le temps de bouger est fait aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Movements contrastés

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez un batteur ou utilisez le chant. Bouger à la musique du CD.
- Jouez des pas et rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: *"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Orientation

Introduction
Durée: 5 min

Comment faire

"Comprenez-vous quand nous vous disons de faire des mouvement forts?"

- Pouvez-vous bouger un bras vite et l'arrêter rapidement? C'est un mouvement fort.
- Comment pouvez-vous bouger les deux bras de manière forte?
- Pouvez-vous faire un mouvement fort rapide avec votre corps?
- Pouvez-vous faire un mouvement fort rapide avec votre jambe?"

"Connaissez-vous des mouvements doux?"

- Pouvez-vous bouger vos bras très lentement en l'air sans arrêter le mouvement? C'est un mouvement doux.
- Comment pouvez-vous bouger votre corps de manière douce?
- Pouvez-vous faire un mouvement doux avec votre jambe?
- Pouvez-vous faire un mouvement doux avec un bras?
- Pouvez-vous faire un mouvement doux avec les deux bras?

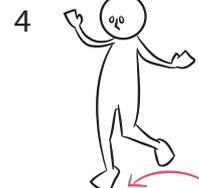
Bouger à la musique

Partie principale
Durée: 25 min

Comment bouger

1. Pratiquer les mouvements suivants de différentes manières, par exemple dans une colère:

- Pouvez-vous battre les mains fort?
- Pouvez-vous frapper vos pieds dur?
- Pouvez-vous rire très moyen?
- Pouvez-vous sauter à côté?
- Pouvez-vous courir sur place en colère?
- Pouvez-vous balancer les bras très grand?
- Pouvez-vous sauter sur une jambe faible sur le sol?



Bouger à la musique

2. Maintenant essayez les mouvements ci-dessus en demeurant timide:

- Pouvez-vous battre les mains doucement?
- Pouvez-vous frapper vos pieds de sorte que personne n'entende?
- Pouvez-vous rire de sorte que personne ne voit?
- Pouvez-vous sauter d'un saut tout petit?
- Pouvez-vous courir sur place très efféminés?
- Pouvez-vous balancer les bras très doucement?
- Pouvez-vous sauter sur jambe comme vous faites au relenti?

Tambours

Chœurs:

Bougez à la musique

Amusons-nous

Bougez à la musique

Bougez comme une

seule personne!

(Répéter)

Vers 1:

Battez vos mains

Frappez les pieds

Riez de votre ventre

Sautez au son

Chœur

(Répéter)

Vers 2:

Courez dans la place

Bougez et dansez le swing

Balançons nos bras maintenant

Sautez sur une jambe

Chœur

(Répéter)

Répéter tout le chant

Chanson du CD

Bouger dans la salle. Suivre les instructions du CD.

Quand le chœur joue, bouger librement jusqu'à la prochaine instruction

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment bouger

1. "Imaginez vous êtes une feuille dans le vent.

Tombez de l'arbre, tournoyez dans
le vent, volez vers une rivière,
balancez de part et d'autre,
atterrissez dans la rivière, descendez
au bas de la rivière, flottez
doucement jusqu'à vous laver dans
le sable chaud et prenez plaisir au
soleil sur votre visage."

2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.

3. Dites/chantez la phrase de fin:

*"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Mouvements d'animaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

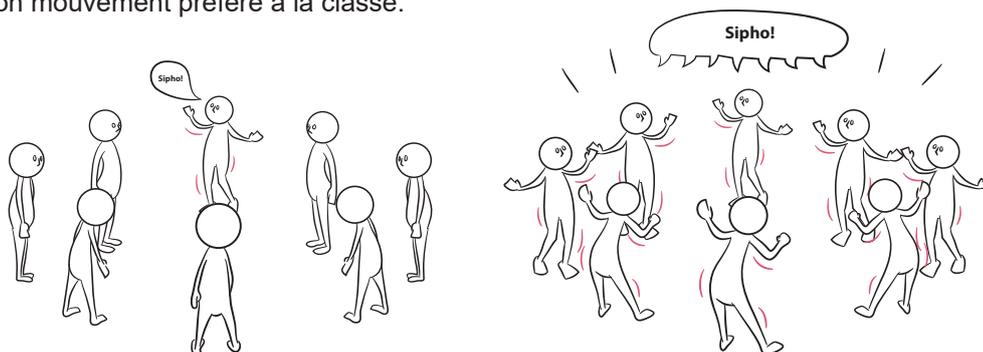
- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle.
2. En tant qu'enseignant, dire votre nom et montrer aux élèves n'importe quel mouvement.
3. Les élèves doivent: "Venez, copiez mon mouvement et dites mon nom en même temps."
4. Dire au prochain élève dans le cercle: "Maintenant c'est ton tour! Dis ton nom et montre ton mouvement préféré."
5. Instruire les élèves: "Venez, copions le mouvement et disons le nom tous ensemble."
6. Demander à l'élève suivant dans le cercle. Chaque élève doit avoir une chance pour dire son nom et démontrer son mouvement préféré à la classe.



Statues musicales et animaux

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

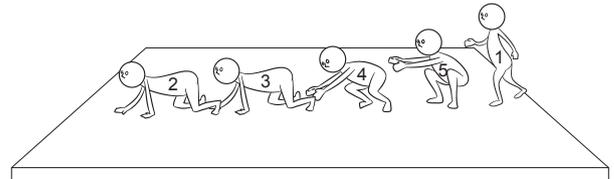
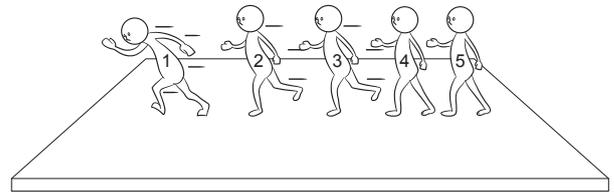
1. Jouer la musique. Instruire les élèves de "bouger librement à la musique." (Encourager les élèves à occuper toute la zone qu'ils ont pour bouger)
2. Arrêter la musique après 30 secondes; les élèves doivent s'arrêter. "Bloquez comme une statue – ne bougez pas!"
3. Jouer la musique: "Sautez comme un lièvre."
4. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter lièvre 5 fois)
5. Jouer la musique: "Galopez comme un cheval."
6. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter les chevaux 5 fois)
7. Jouer la musique: "Volez comme un papillon."
8. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter papillon 5 fois)
9. Jouer la musique: "Nagez comme un poisson."
10. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter poisson 5 fois)
11. Jouer la musique: "Roulez votre trésor comme le coléoptère de crotte."
12. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter coléoptère 5 fois)
13. Jouer la musique: "Marchez comme un éléphant."
14. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter éléphant 5 fois)
15. Jouer la musique: "Rampez comme une araignée."
16. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter araignée 5 fois)
17. Jouer la musique: "Sautez comme un dauphin."
18. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter dauphin 5 fois)

Suivre l'animal

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Dire aux élèves de "Faire des lignes de 5".
2. Choisir un guide pour chaque ligne. Les élèves doivent copier les mouvements de leur guide. "Essayez de ne pas croiser un autre groupe."
3. Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
 - a) Bougez lentement!
 - b) Bougez vite!
 - c) Bougez haut!
 - d) Bougez bas!
 - e) Choisissez votre animal préféré et bougez.
 - f) Changez le guide!
 - g) Répéter depuis le début.



Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 3.
2. "Choisissez les 3 mouvements que nous avons fait aujourd'hui. Laissez chaque personne choisir 1 mouvement. Assemblez ces mouvements pour faire une danse. Pratiquez votre danse de sorte que vous vous souvenez de l'ordre des mouvements."
3. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque élève à présenter sa danse à la classe.



Diversité de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouer/chanter des chants de votre choix.
- Jouer des pas et rythmes de votre choix.

Marcher et sauter

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou les tambours.

Comment jouer

1. "Marchez à la musique. Quand je dis sautez, vous devez sauter une fois."
2. Crier: "Sauter! Sauter aussi haut que vous pouvez!"
3. "Marchez encore!"
4. Crier: "Sauter!" toutes les 10-20 secondes. (Répéter 5 fois)
5. "Marchez aussi vite que vous pouvez." (Répéter "Sauter!" 3 fois)
6. "Marchez les genoux hauts." (Répéter "Sauter!" 3 fois)
7. "Marchez en prenant de grandes foulés."
8. "Marchez en prenant de très grandes foulés."
9. "Marchez sur place."

S'arrêter et bloquer

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouer la musique ou les tambours.

Comment jouer

1. Jouer la musique/tambour: "Déplacez-vous librement dans toute la salle."
2. Arrêter la musique/tambour: "Bloquez! Ne bouger pas!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Dire à vos élèves: "Prendre une!" quand la musique s'arrête. "Faites une grande position créative de blocage."
5. Répéter ce qui précède 5 fois.
6. Jouer la musique/tambour: "Dansez avec vos bras seulement. Gardez encore vos jambes."
7. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
8. Jouer la musique/tambour: "Bougez seulement au sol!"
9. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
10. Jouer la musique/tambour: "Dansez avec seulement vos jambes. Gardez encore vos bras."
11. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
12. Jouer la musique/tambour: "Dansez seulement avec les épaules."
13. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
14. Répéter ce qui précède 5 fois.

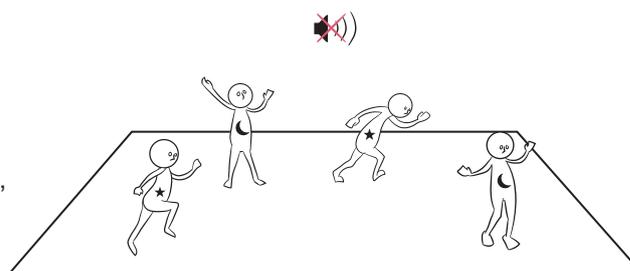
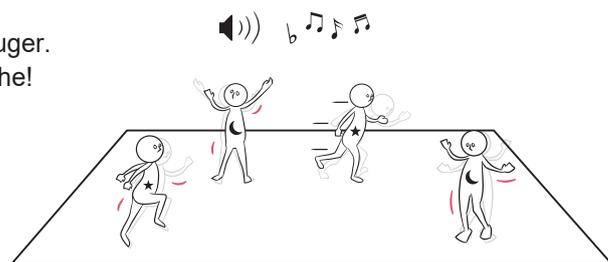
Dans la jungle entre vos amis

Partie principale
Durée: 15 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Diviser votre classe en 2 groupes (le groupe "les étoiles" et le groupe "la lune").
2. Instruire les élèves de "Bouger dans la jungle!"
3. Quand vous arrêtez la musique/tambours, les élèves doivent s'arrêter. "Arrêtez comme une statue – ne bougez pas!"
4. Groupe "la lune", gardez votre position de blocage. Groupe "les étoiles", commencez à bouger autour du groupe "la lune". Essayez de ne pas toucher le groupe "la lune".
5. Jouer la musique/tambours: Groupe "les étoiles", sauter la bûche.
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
6. Groupe "les étoiles" doit bloquer et groupe "la lune" doit bouger.
7. Jouer la musique/tambours: Groupe "la lune", sauter la bûche!
8. Répéter et permuter les groupes "les étoiles" et "la lune" à toute instruction.
9. Jouer la musique/tambours: "Évitez les branches."
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
10. Jouer la musique/tambours: "Levez les genoux dans le sable chaud." Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
11. Jouer la musique/tambours: "Fuyez le tigre."
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
12. Jouer la musique/tambours: "Marchez sur la pointe des pieds de sorte à ne réveiller personne."
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
13. Jouer la musique/tambours: "Parlez aux singes (ooh, ooh, aah, aah)." Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
14. Jouer la musique/tambours: "Balancez dans la jungle comme Tarzan." Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"



Planter la fleur

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Orientation: "Avez-vous vu une fleur aujourd'hui? Quelle était la couleur de la fleur? Savez-vous d'où viennent les fleurs? Les fleurs viennent d'une petite graine. La graine est enterrée dans le sable. Quand il pleut, la graine est heureuse de boire l'eau de pluie. L'eau fait croître la graine en une belle fleur."

1. Grandissons comme une fleur. D'abord nous devons être la graine. Accroupissons-nous en une petite balle comme une graine.
2. Il pleut! Sentez l'eau sur votre corps. Tip tap tip tap tip tap! Je veux vous voir sentir l'eau sur votre corps, petites graines.
3. Buvez l'eau.
4. Wow! Vous buvez beaucoup d'eau. Lentement, vous devenez plus gros.
5. Regardez! Je vois une tige verte qui se casse dans la graine! Laissez seulement votre bras grandir vers le ciel.
6. Il y a une autre tige! Vite, laissez l'autre bras grandir vers le ciel.
7. La plante grandit! Levez-vous lentement et tendez les bras qui poussent.
8. Je vois un bourgeon de fleur! Mettez vos bras dans un cercle au-dessus de votre tête.
9. La fleur s'ouvre lentement. Ouvrez vos fleurs pour sentir le soleil.
10. Maintenant, essayez différentes "actions" de plante.
11. Le vent souffle! Balancez et bougez vos bras dans le vent.
12. La plante a soif! Ayez soif; chutez, triste fleur pendante.
13. La nuit arrive: fermez les bras comme les pétales se ferment.
14. Le soleil vient: Étirez vos bras en haut et ouvrez-les.
15. L'hiver arrive: Effondrez-vous au sol.
16. Le soleil revient: Levez-vous lentement et tendez vos bras haut et ouvrez-les.



Equilibre et travail de partenaire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez un batteur ou le chant choix Equilibre du CD.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
*"Il est l'heure de bouger vous voyez
Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Un jour à la plage

Introduction
Durée: 5 min

Comment faire

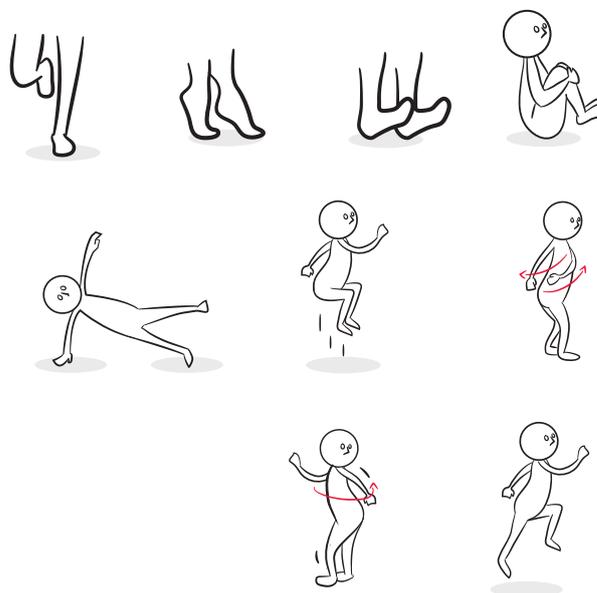
1. "Faites deux lignes. Chacun fait face à un partenaire sur la ligne opposée."
2. "Nous partons à la plage."
 - Faites semblant de porter vos maillots de bain.
 - Mettez vos serviettes sur vos épaules.
 - Nous nageons. Qui sait nager?
 - Déplacez vos bras en avant en cercle. Un bras, et ensuite l'autre bras, un bras, l'autre bras.
 - Allongez-vous sur le ventre.
 - Lancez vos pieds en haut et en bas.
 - Allongez-vous sur le dos et flottez dans l'eau.
 - Gardez vos bras au sol et levez-les et baissez-les, levez-les et baissez-les.
 - Vous voyez un poisson. Sautez dessus!
 - Soyez le poisson.

Chant d'équilibre

Partie principale
Durée: 15 min

Comment bouger

1. "Quand vous êtes dans l'eau vous devez avoir un bon équilibre de sorte que l'eau ne vous fasse pas tomber. Pratiquons notre équilibre."
 - Tenez-vous sur un pied.
 - Tenez-vous sur les orteils.
 - Tenez-vous sur les talons.
 - Asseyez-vous sur les fesses. Rien d'autre ne touche le sol.
 - Seulement une jambe et un bras au sol (de côté).
 - Sentez l'eau autour de vous et balancez vos bras par-dessus l'eau.
 - Levez vous genoux sur les vagues.
 - Tordez-vous dans le sable.
 - Tournez dans l'eau.
 - Sautez par-dessus les vagues.
2. Utiliser un tambour ou jouer le chant Equilibre du CD.



Chant d'équilibre

Tambours

Se tenir sur un pied

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Marchons sur la pointe des pieds maintenant

Haut, haut, haut!

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Sur vos talons maintenant

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Asseyons-nous maintenant

Pieds hauts

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

(Interlude instrumental de 16 bars pour mouvement libre)

Battez vos mains maintenant

Essayez de vous envoler

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Pliez vos genoux maintenant

Tenez-le là

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Chanson du CD

Suivre les instructions dans le chant.

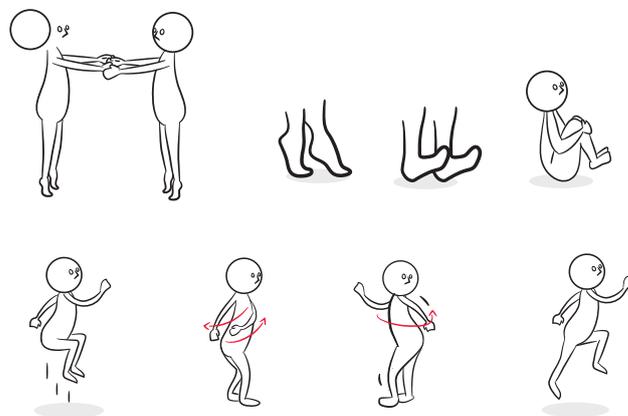
Partenaires d'équilibre

Partie principale

Durée: 10 min

Comment jouer

- "Trouvez un partenaire."
- "Voyez si vous pouvez tenir vos mains et être en équilibre sur les pieds."
- "Pouvez-vous:
 - Vous tenir sur vos orteils ensemble?
 - Vous tenir sur vos talons en tenant vos mains?
 - Vous asseoir sur vos fesses vos genoux levés?
 - Sentir l'eau autour de vous et balancer vos bras par-dessus l'eau avec votre partenaire?
 - Avec votre partenaire, levez vos genoux et montez par-dessus les vagues?
 - Vous tordre dans le sable avec votre partenaire?
 - Tourner autour de votre partenaire?
 - Sauter par-dessus les vagues avec votre partenaire?



Choses imaginaires

Relaxation

Durée: 5 min

Comment jouer

- Imaginez vous construisez une petite maison dans le sable de plage.
 - Entassez le sable.
 - Faites une balle avec le sable.
 - Créez votre maison.
 - Ramassez quelques petits bâtons.
 - Placez les bâtons sur le toit.
 - Allongez-vous à côté de votre maison.
 - Ecoutez les vagues s'abattre sur le sable.
- Doucement creusez une porte et des fenêtres dans votre maison.
- Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.
- Dites ou chantez cette phrase:

"La leçon de bouger est faite aujourd'hui, A plus tard et bonne journée!"



Equilibre et travail de partenaire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: *"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

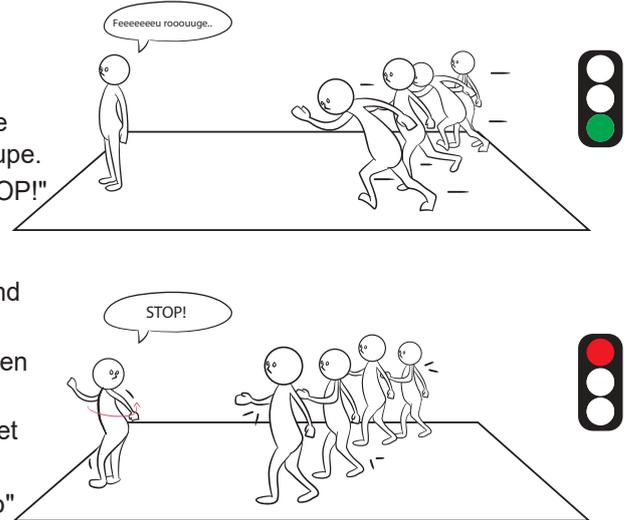
Agent de circulation

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous sur une ligne.
2. Choisir un élève pour être l'agent de circulation. L'agent de circulation doit se tenir loin du groupe donnant dos au groupe.
3. Agent de circulation, tu dois crier les mots: "Feu rouge STOP!" Dis-le lentement (ex. "Feeeeeeeeeeeeeeu roooooouuge STOP!").
4. Classe, vous devez courir vers l'agent de circulation. Quand vous entendez le mot STOP, vous devez vous arrêter.
5. Si un élève ne se arrête pas, il/elle doit faire 2 grands pas en arrière.
6. Répéter l'activité, jusqu'à ce qu'un élève touche l'agent. Cet élève devient le nouvel agent de la circulation.

Variation: L'agent de la circulation doit dire "Feu rouge stop" très vite, très lent, et à un ton moyen. Instruire les élèves: "Bougez à la même vitesse que le mot."

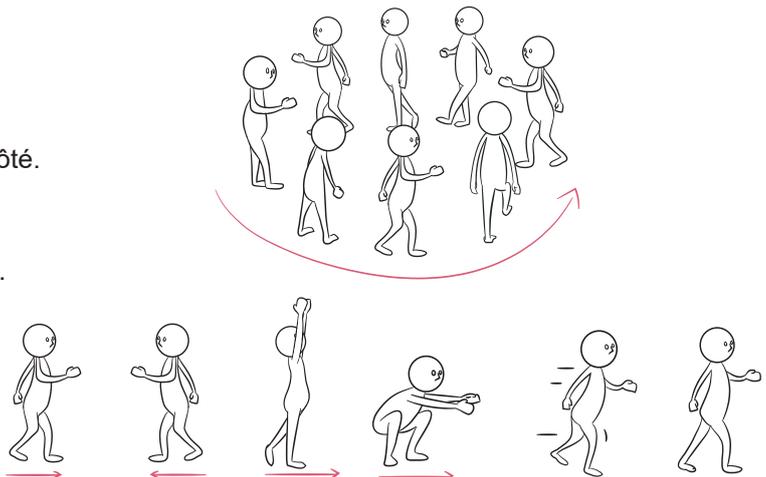


Cercle de marche

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Tenez-vous dans un cercle
2. Marchez dans un cercle.
3. Changez de direction. Marchez de l'autre côté.
4. Marchez comme une autruche.
5. Changez de direction.
6. Marchez près du sol comme une grenouille.
7. Changez de direction!
8. Marchez vite comme un guépard.
9. Changez encore de direction.
10. Marchez lentement comme une tortue.



Cercle de marche

Jouez avec différents pas. Changez le mouvement chaque fois que vous changez de direction. Utilisez des références d'animaux.

- Etirez-vous haut et grand comme une giraffe.
- Marchez près du sol comme une souris.

Après avoir pratiqué cela dans peu de temps, utilisez seulement les animaux pour annoncer le prochain mouvement.

- Giraffe (mouvement = étirement haut et grand).
- Souris (mouvement = marche près de sol).

Maintenant, pouvez-vous laisser un élève donner les instructions à la classe.

Mouvements d'animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Pouvez-vous vous déplacer comme un animal?
 - Un guépard court vite. Courez!
 - Un éléphant marche lentement. Marchez gros et lentement.
 - Les grenouilles! Que font-elles? Montrez-le moi!
 - Les grenouilles sautent et tombent et mangent les insectes en tirant leur langue.
2. En tant qu'enseignant, placez les élèves en groupes de 5 personnes.
3. Choisissez un animal!
4. Pouvez-vous faire les mouvements de votre animal?
5. Voyez combien de mouvements vous pouvez faire.
6. Chanter/dire les mots:

*"Je suis un ... [nom de l'animal] ...
et j'agis comme ça ... [Faire le mouvement de l'animal]."*
7. Répéter le chant 5 fois.
8. Accorder du temps aux élèves pour pratiquer leur chant et danse de routine. "C'est le moment de présenter. Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
9. Intruire chaque groupe à présenter son cri d'animal au reste de la classe.
10. Quand je compte à trois, vous devez sauter et me montrer votre mouvement d'animal préféré d'aujourd'hui.
11. "Un ... deux... trois!"

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment faire

1. "Imaginez que vous êtes une bougie."
 - Montrez-moi votre feu.
 - Comment le feu bouge?
 - Le feu bouge vite.
 - Le feu bouge aussi lentement.
 - Le feu fait souvent des étincelles. Faites 4 étincelles. Faites des mouvements rapides.
 - Si la bougie brûle pendant longtemps, elle fond.
 - Vous fondez.
 - Fondez jusqu'au sol.
 - Fermez vos yeux quand le feu sort."
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant aux élèves.
3. Dites ou chantez cette phrase:

*"La leçon de bouger est fait aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Isolements et narration

Bouger-à-la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quel chant de votre choix.
- Jouez/chantez n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Arrêter et s'asseoir

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

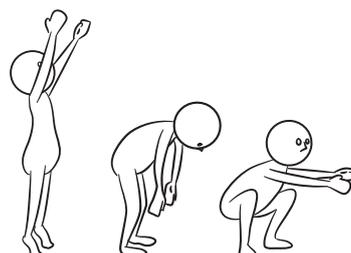
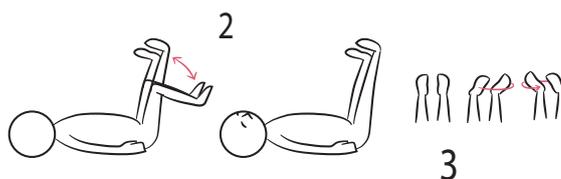
1. Jouer la musique/tambours: "Bougez librement à la musique." (Occuper toute la zone de mouvement)
2. Arrêter la musique/tambours: "Asseyez-vous au sol aussi vite que possible."
3. L'élève le plus lent doit faire 5 sauts.
4. Répéter ce qui précède 10 fois.

Se tenir dans un cercle

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
 - a. Lentement regardez haut le ciel.
 - b. Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
 - c. Regardez votre ami à côté de vous.
 - d. Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)
2. "Allongez-vous sur le dos au sol."
 - a. Mettez vos pieds en l'air.
 - b. Étirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répéter 3 fois)
 - c. Maintenez vos jambes en l'air, maintenez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
 - d. Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
 - e. Pouvez-vous faire les cercles avec vos pieds dans l'autre sens?
3. "Asseyez-vous au sol."
 - a. Haussez une épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
 - b. Haussez l'autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
 - c. Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faisons-le 5 fois.
4. "Tenez-vous tout droit!"
 - a. Grandissez autant que vous pouvez.
 - b. Pliez-vous et arrondissez votre dos.
 - c. Redressez-vous et grandissez autant que vous pouvez encore.
 - d. Pliez-vous et maintenez vos bras pendant sur les côtés.
 - e. Redressez-vous. Tenez-vous aussi grand que vous pouvez.
 - f. Pliez-vous tout entier et devenez une petite balle au sol.
 - g. Débout!



Dance cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un gros cercle.
2. Choisir un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi doit: "Montrer des mouvements de danse à ses amis."
4. Instruire les élèves: "Copions le mouvement."
5. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
6. Choisir une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montre-nous un nouveau mouvement de danse!"
7. "Copions le mouvement: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
8. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 personnes passent au centre du cercle.

Activité créative de groupes: La danse du bonjour

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle.
2. Instruire les élèves à vous montrer les mouvements suivants: "Que faites-vous quand vous vous réveillez le matin? Montrez-moi comment vous vous réveillez."
 - a. Comment vous vous lavez le visage?
 - b. Comment vous vous brossez les dents?
 - c. Comment vous vous habillerez? Comment vous mettez vos pantalons?
 - d. Comment vous mettez vos chaussettes et vos chaussures?
 - e. Fixerez-vous vos cheveux?
3. Diviser la classe en groupe de 4.
4. Instruire les élèves à concevoir une danse du "réveil matinal".
5. Les élèves doivent choisir 4 mouvements montrant comment ils se réveillent le matin et les assembler pour faire une danse.
6. Donner aux élèves 15 minutes pour pratiquer leur danse.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



Rythme et percussion de corps

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quel chant de votre choix.
- Jouez n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Bouger au son

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Courez! Utilisez toute la zone de mouvement." Donner l'une des instructions toutes les 15 secondes:

1. Touchez le ciel, bougez haut.
2. Soyez près du sol, bougez bas.
3. Bougez haut et bas. Levez-vous et abaissez-vous.
4. Courez très lentement.
5. Courez très vite.
6. Courez dans un cercle personnel.
7. Marchez en avant de manière comique.
8. Pouvez-vous marcher en arrière?
9. Pouvez-vous marcher les bras et les pieds au sol?

Répéter les instructions depuis le numéro 1.

Marches rythmiques

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Jouer de la musique/tambours. Instruire les élèves de marcher au son. Compter à haute voix sur la musique pour les élèves (par exemple 1- 8).
2. Instruire: "Battez vos mains sur tous les premiers comptes de huit sur la musique."
3. Donner une nouvelle instruction toutes les 30 secondes:
 - a. Sautez sur chaque premier compte.
 - b. Atteignez le ciel sur le premier de 8.
 - c. Touchez le sol sur chaque premier compte.
 - d. Tournez sur vous à chaque premier compte.

Note à l'enseignant: si vous comptez la musique différemment, utilisez votre propre manière de compter et ajoutez des mouvements spécifiques pour le premier compte de chaque séquence.

Cercle de percussion de corps

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faire un cercle. Instruire les élèves:
 - Battez les mains: 1, 2, 3.
 - Frappez vos cuisses/jambes: 1, 2, 3.
 - Tapez vos pieds: 1, 2, 3.
 - Sifflez: 1, 2, 3.
2. Permettre à chaque élève de suggérer sa propre façon de faire les bruits et mouvements pour 1, 2 et 3.
3. Instruire le reste des élèves de copier chaque suggestion.



Activité créative de groupe: La danse de récréation

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "La cloche de l'école rétentit! C'est la pause, vous êtes contents! Quel mouvement pouvez-vous faire pour montrer votre joie?"
3. "Faites semblant de quitter la classe avec 4 amis. Courez sur place."
4. Demandez à vos élèves: "Quel est votre jeu préféré?" Laissez-les vous répondre.
5. Instruire chaque groupe: "Montre-moi comment tu joues ton meilleur jeu."
6. Donnez aux élèves 5 minutes pour se préparer.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe de présenter son jeu préféré, en utilisant des mouvements seulement, à la classe. Laisser la classe deviner le jeu.



Vitesse des mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Votre propre mélodie.
- Utilisez des tambours et lire les instructions, ou utilisez un chant du CD.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
"Il est l'heure de bouger vous voyez. Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

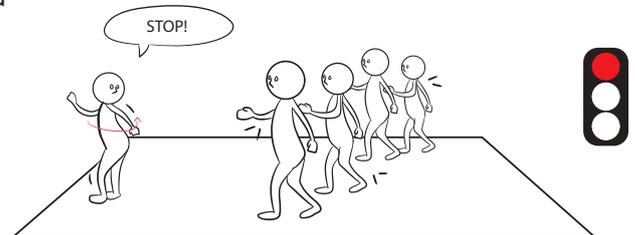
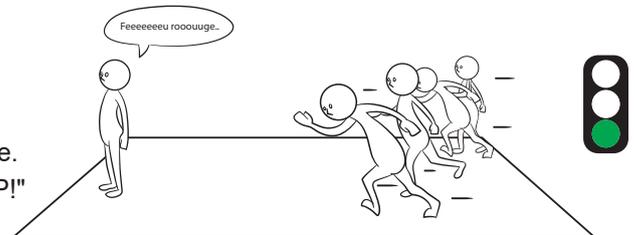
Agent de la circulation

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Tenez-vous sur une ligne."
2. Choisir un élève pour être l'agent de circulation. L'agent de circulation doit se tenir loin du groupe donnant dos au groupe.
3. "Agent de circulation, tu dois crier les mots "Feu rouge STOP!" Dis-le lentement (ex. "Feeeeeeeeeeeeeuuu roooooouuge STOP!")."
4. "Classe, vous devez courir vers l'agent de circulation. Quand Vous entendez le mot STOP, vous devez vous arrêter."
5. Si un élève ne s'arrête pas, il/elle doit faire 2 grands pas en arrière.
6. Répéter l'activité, jusqu'à ce qu'un élève touche l'agent. Cet élève devient le nouvel agent de la circulation.

Variation: L'agent de la circulation doit dire "Feu rouge stop" très vite, très lentement, et à un ton moyen. Instruire les élèves: "Bougez à la même vitesse que le mot."



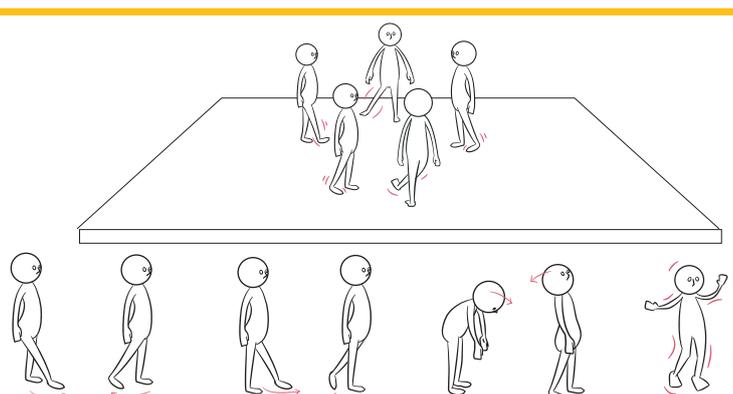
Danse du cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Utiliser des tambours et lire les instructions, ou utiliser un chant du CD. Jouer n'importe quel pas ou rythme de vous choix. Changer la vitesse des tambours, par exemple, moyen, très rapide, très lent.

Comment bouger

1. "Faites un cercle."
2. Pratiquer les mouvements et lyrics suivants:
 - "Placez un pied dans le cercle."
 - "Placez un pied hors du cercle."
 - "Placez l'autre pied dedans."
 - "Placez l'autre pied dehors."
 - "Placez toute la tête dedans."
 - "Placez toute la tête dehors."
 - "Et bougez tout votre corps tout entier."



3. "Votons si vous pouvez danser la danse du cercle."
4. Utiliser des tambours ou jouer la danse du cercle du CD.

Danse du cercle

Tambours

Chœur:

Sautez dans le cercle
Sautez dans le cercle
1-2-3-4
(Répéter)

Vers:

Pied droit dedans
Pied gauche dehors
Pied droit dedans
Secouez-le

Pied droit dedans
Pied droit dehors
Pied droit dedans

Chœur
(Répéter)

Vers:

Battons nos mains
Battons au son
Battons nos mains
Sentons le son

Frappons nos pieds
Frappons au son
Frappons nos pieds
Frappons au son

Chœur
(Répéter)

Répéter l'activité. Instruire que le tambour à pas lent. Faire les mouvements lentement. Répéter l'activité encore, mais instruire que le tambour joue très vite. Faire les mouvements vite.

Chanson du CD

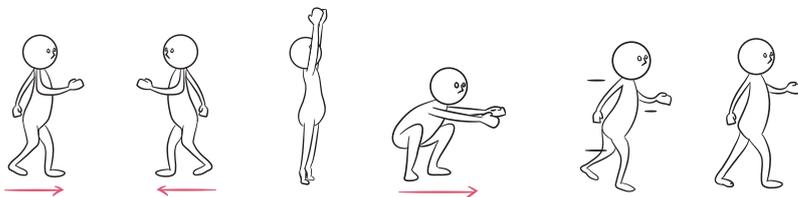
Se tenir dans le cercle et suivre les instructions du CD.

Partie principale
Durée: 10 min

Marche de cercle

Comment jouer

- Tenez-vous dans le cercle.
- Donner les instructions tandis qu'on se déplace dans le cercle et change les directions:
 - Marchez dans un cercle.
 - Changez de direction. Marchez dans l'autre sens.
 - Etirez-vous très grand et haut.
 - Changez de direction.
 - Marchez près du sol.
 - Changez de direction.
 - Marchez vite!
 - Changez de direction encore.
 - Marchez lent.
 - Répéter les instructions ci-dessus.



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Accompagnement: Chantez votre propre mélodie. Jouez un rythme lent.

Comment s'étirer

- "Vous êtes un singe qui veut prendre une banane d'un arbre."
 - Atteignez haut pour la banane.
 - Prenez la banane.
 - Secouez tout votre corps.
 - Répéter 4 fois.
- Dites ou chantez cette phrase:
"Temps de bouger a été fait aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"



Explorer des mouvements nouveaux / exploration de mouvement / vocabulaire de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez/chantez un chant à différente vitesse.
- Utilisez un tambour ou utilisez un chant de Bouger à la Musique du CD.
- Jouez différents rythmes de votre choix à différents pas

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: *"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Animaux et leurs mouvements

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

S'épapriller dans la salle de sorte que tout le monde ait assez d'espace pour bouger. Combiner les mouvements avec les métaphores d'animaux:

- Bougez comme une souris.
- Frappez vos pieds comme un éléphant.
- Bougez lentement comme une tortue.
- Rampez comme un tigre.
- Battez vos bras comme un gros oiseau.
- Sautez comme une grenouille.

Reprendre depuis le début de la liste. Répéter deux fois.

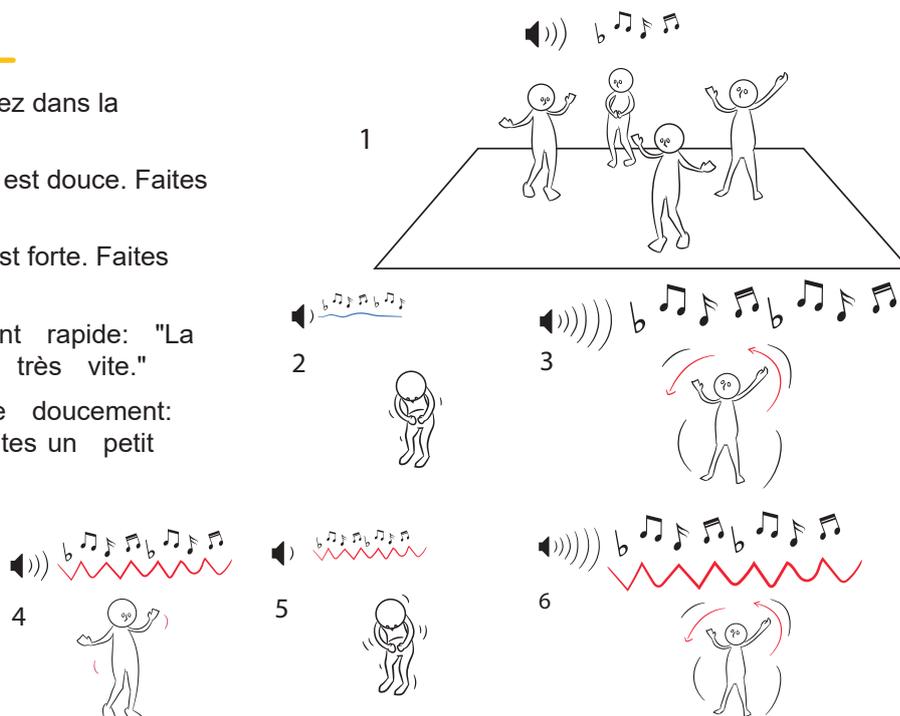
Entendre la musique

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Choisissez 2 chants pour jouer ou chanter. Le chant 1 doit être lent. Le chant 2 doit être rapide. Jouez/chantez chaque chant doux et fort.

Comment faire

1. Jouer/chanter le chant 1: "Dansez dans la salle sur la musique."
2. Jouer/chanter doux: "La musique est douce. Faites de petits mouvements!"
3. Jouer/chanter fort: "La musique est forte. Faites de grands mouvements!"
4. Changer à un chant/battement rapide: "La musique est rapide. Bougez très vite."
5. Jouer/chanter le chant rapide doucement: "La musique est douce. Faites un petit mouvement rapide!"
6. Jouer/chanter le chant rapide fort: "La musique est forte. Faites de grands mouvements!"
7. Répéter le jeu 3 fois.



Bouger au chant de la musique

Partie principale
Durée: 15 min

Comment bouger

- Pratiquer les mouvements suivants:
 - "Pouvez-vous battre les mains?"
 - "Pouvez-vous frapper vos pieds?"
 - "Pouvez-vous rire depuis le ventre jusqu'à ce que tout le corps tremble?"
 - "Pouvez-vous sauter très haut dans le ciel?"
 - "Courons sur place. Levez vos genoux! ... et arrêtez-vous!"
 - "Pouvez-vous balancer vos bras de part et d'autre?"
 - "Pouvez-vous sauter sur une jambe?"
- Utiliser le tambour ou jouer un chant de Bouger-à-la-musique du CD.



Tambours

Chœurs:

Bougez à la musique
Amusons-nous
Bougez à la musique
Bougez comme une seule
personne!
(Répéter)

Vers 1:

Battez vos mains
Frappez les pieds
Riez de votre ventre
Sautez au son

Chœur

(Répéter)

Vers 2:

Courez dans la place
Bougez et dansez le swing
Balançons nos bras maintenant
Sautez sur une jambe

Chœur

(Répéter)

Répéter tout le chant

Chanson du CD

Bouger dans la salle. Suivre les instructions du CD.
Quand le chœur joue, bouger librement jusqu'à la prochaine instruction.

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment faire

- "Imaginez que vous êtes une feuille dans le vent.
 - Tombez de l'arbre.
 - Tournoyez dans le vent.
 - Volez vers une rivière.
 - Balancez avant d'atterrir dans l'eau.
 - Descendez au bas de la rivière.
 - Lavez-vous dans le sable chaud."
- Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant aux élèves. Votre fredonnement doit calmer les élèves et les préparer pour plus d'apprentissage en classe.
- Dites ou chantez la phrase de fin doucement:
"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"



Qualité de mouvement et animaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Mama et Tata qui?

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique ou des tambours.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Voyons si vous pouvez agir et vous mouvoir comme les personnes suivantes."

1. "Tata Lente – bougez lentement."
2. "Buti Rapide – bougez vite."
3. "Maman Gelée – bougez tout votre corps."
4. "Sisi Timide – marchez en arrière."
5. "Buti Rebond – bondissez! Sautez et descendez en gardant vos pieds joints."
6. "Bébé Petit – faites votre corps petit, pliez-vous jusqu'au sol et rampez."
7. "Tata Forte – bougez fièrement avec les bras sur la tête, montrez vos cornes de taureau."
8. "Sisi La Grande – étirez-vous grand et bougez élégamment."
9. "Maman Chatouille – balancez vos bras de manière folle."
10. "Tata Heureuse – bougez avec un gros sourire au visage."

Bouger comme un animal et bloquer

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

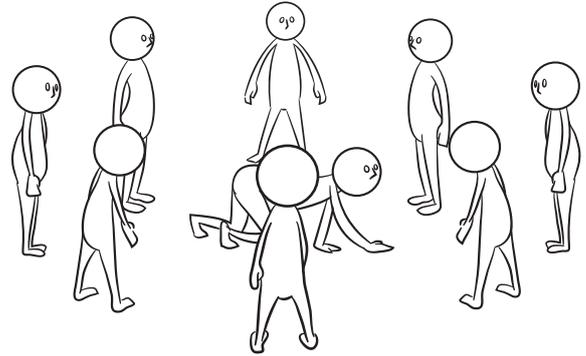
1. Jouer la musique/tambour et instruire les élèves de bouger librement à la musique. (Encourager les à utiliser toute la zone qu'ils ont à bouger)
2. Quand vous arrêtez musique/tambour, tous les élèves doivent s'arrêter. Instruire les élèves: "Bloquez comme une statue! Ne bougez pas!").
3. Jouer la musique/tambour. Instruire les élèves: "Agitez vos bras comme les ailes d'oiseau et volez." Arrêter la musique/tambour. Les élèves doivent: "S'arrêter!" (Répéter les oiseaux et bloquer 5 fois).
4. Jouer la musique/tambour: "Marchez sur les mains et genoux comme des chatons criant 'meow'." Arrêter la musique/tambour: "Bloquez!" (Répéter les chatons et bloquer 5 fois).
5. Jouer la musique/tambour: "Marchez en écartant vos pieds et balancez vos bras comme un singe." Arrêter la musique/tambour: "Bloquez!" (Répéter le singe et bloquer 5 fois).
6. Jouer la musique/tambour: "Sautez à quatre pattes comme une grenouille." Arrêter la musique/tambour: "Bloquez!" (Répéter les grenouilles et bloquer 5 fois)

Deviner l'animal

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 10 personnes.
2. Instruire les élèves: "Tenez-vous dans un cercle."
3. Choisir un élève à se tenir au centre du cercle.
4. Instruire l'élève qui est au centre de cercle: "Bouge et agis comme un animal dangereux. Tu peux choisir l'animal! Ne dis pas son nom. Bouge juste comme ton animal."
5. Instruire le reste de la classe: "Voyons si vous pouvez deviner l'animal."
6. Aussitôt qu'ils ont identifié l'animal correctement, instruire tous les élèves d'agir comme cet animal. Accorder leur 30 secondes à se déplacer et agir comme l'animal.
7. Choisir la prochaine personne à aller au centre du cercle, et instruis la personne du centre: "Choisis un petit animal; ne dis pas son nom, bouge seulement comme lui."
8. Instruire le reste des élèves: "Devinez l'animal." Une fois ils identifient correctement l'animal, "tout le monde doit bouger comme l'animal."
9. Répéter cette activité avec différent élève au centre. Vous pouvez utiliser les instructions suivantes pour la rendre intéressante.
 - a) "Choisis un animal avec fourrure. Ne dis pas son nom! Agis comme ton animal choisi."
 - b) "Montre ton animal préféré aux autres élèves! Ne dis pas son nom!"
 - c) "Choisis un animal gros, lourd! Ne dis pas son nom! Bouge seulement!"
 - d) "Choisis un animal rapide! Ne dis pas son nom! Bouge juste comme lui!"
 - e) "Choisis un animal lent! Ne dis pas son nom! Montre-nous!"
 - f) "Choisis un animal volant! Ne dis pas son nom! Utilise seulement le mouvement!"



Cercle de pause

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

Faire un cercle. Instruire vos élèves de faire ce qui suit:

1. "Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche." (Répéter 3 fois).
2. "Tenez-vous avec les bras sur la tête, les pieds largement écartés et les genoux légèrement pliés."
3. "Doucelement balancez les bras sur les côtés et vers l'avant comme un arbre dans le vent."
4. "Doucelement balancez un bras, balancez l'autre et les deux."
5. "Balancez une jambe, balancez l'autre et les deux."
6. "Balancez votre tête, la hanche et le corps entier."
7. "Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche." (Répéter 3 fois)."



Différents scénarios et mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Les aventures de Sipho

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique/tambour doux et intruisez les élèves à bouger dans la zone de mouvement.

Comment faire

Raconter une histoire et instruire les élèves de suivre vos instructions.

1. Un jour, Sipho alla à une aventure dans la forêt. Marchez dans la forêt. Attention à la flaqué d'eau!
2. Sautez et éclaboussez-vous dans la flaqué d'eau.
3. Sautez de rocher à rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
4. Sentez les feuilles d'arbres dans votre visage.
5. Rampez sous la branche d'un arbre.
6. Grimpez à un arbre et trouvez le fruit le plus haut. Descendez de l'arbre encore.
7. Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre.
8. Fuyez le chien! Il nous poursuit!
9. Cachez-vous sous le bord d'un rocher géant! Shh, soyez très calme.
10. Phew, ça a marché. Montrez votre danse de joie!
11. Oh regardez! Un lièvre! Sautez, sautez comme un lièvre!

Statues musicales

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Nous allons jouer un jeu! Il s'appelle les statues musicales! Nous allons danser dans la salle, mais quand la musique s'arrête, vous devez vous arrêter."
2. Jouer la musique/tambour: "Bouger librement à travers tout l'espace!"
3. Arrêtez la musique/tambour: "Quand la musique s'arrête, vous devez vous arrêter! Ne bougez pas!"
4. "La dernière personne qui bouge doit venir et s'asseoir. Si vous vous arrêtez trop tard, vous sortez du jeu."
5. En tant qu'enseignant, vous devez arrêter et jouer la musique/tambour.
6. En tant qu'enseignant, vous devez aussi regarder qui bouge quand tous les autres sont arrêtés. Indexez l'élève qui s'est arrêté le dernier, et instruisez-le de venir s'asseoir à vos pieds.
7. Faites de même toutefois que la musique s'arrête. Le jeu s'arrête quand il reste seulement un élève dans la danse. Cet élève est le vainqueur.

Miroir miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Vous vous êtes déjà mirés? Qu'est-ce qui arrive à la personne dans le miroir quand vous bougez?

1. Instruire chaque élève à se tenir face à son/sa partenaire avec un petit espace entre eux.
2. Un élève est la "personne" et l'autre, le "miroir".
3. Jouer/changer la musique ou commencer à tambouriner.
4. Instruire: "Personne! Fais tes propres mouvements!" "Miroir, tu dois être le miroir. Copie les mouvements de la personne."
5. Après 1 minute: "Changez-vous! Les miroirs, vous devenez la personne. Faites vos mouvements. Les nouveaux miroirs, soyez les miroirs."

Miroir miroir

6. Après 1 minute: "Changez-vous encore! Personne, peux-tu sauter?"
- Cours sur place.
 - Balance tes bras.
 - Changez-vous encore! Changez le guide!
 - Remuez une partie du corps.
 - Tordez-vous.



1



2



1



2



1



2

Histoire d'action miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Raconter encore l'histoire chaleureuse et demander à vos élèves de copier leur miroir. Ils doivent utiliser toute la zone de mouvement. L'élève A commence à bouger sur l'histoire et l'élève B essaie de copier les mouvements, les directions et les sons.

- Un jour, Sipho alla à une aventure dans la forêt. Marchez dans la forêt. Attention à la flaque d'eau!
- Sautez et éclaboussez-vous dans la flaque d'eau.
- Sautez de rocher à rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
- Sentez les feuilles d'arbres dans votre visage.
- Rampez sous la branche d'un arbre.
- Grimpez à un arbre et trouvez le fruit le plus haut. Descendez de l'arbre encore.
- Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre.
- Fuiez l'ours! Il nous poursuit!
- Cachez-vous sous le bord d'un rocher géant! Shh, soyez très calme.
- Whew, ça a marché. Montrez-moi votre danse de joie.
- Oh regardez! Un lièvre! Sautez, sautez comme un lièvre.
- Changez le guide et reprenez depuis le début.

Cercle de pause

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

Faire un cercle. Instruire vos élèves de faire ce qui suit:

- Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche. (Répéter 3 fois)
- Tenez-vous avec les bras sur la tête, les pieds largement écartés et les genoux légèrement pliés.
- Doucement balancez les bras sur les côtés et vers l'avant comme un arbre dans le vent.
- Doucement balancez un bras, balancez l'autre et les deux.
- Balancer une jambe, balancez l'autre et les deux.
- Balancer votre tête, la hanche et le corps entier.
- Lentement inspirez profondément dans les narines et expirez par la bouche." (Répéter 3 fois)



Vocabulaire de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Chantez votre propre mélodie à ces mots.
- Utilisez un tambour ou utilisez un chant de Bouger-à la-musique du CD.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Un jour dans la forêt

Introduction
Durée: 5 min

Comment faire

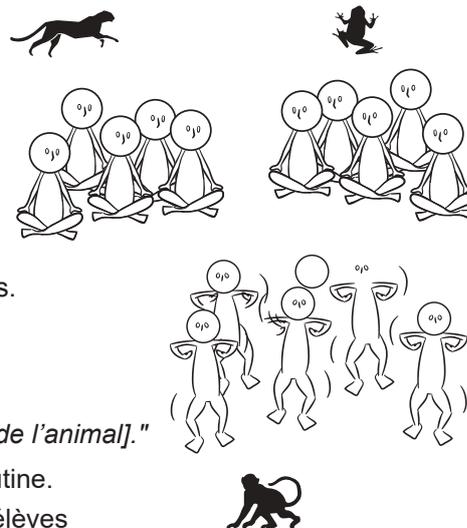
1. Raconter l'histoire suivante et laisser les agir sur les instructions:
 - Vous vous promenez dans la forêt cueillant des baies.
 - Soudain, une branche tombe et bloque votre chemin.
 - Vous vous arrêtez et enlevez la branche de votre chemin.
 - Marchant plus loin, vous voyez des délicieuses papayes accrochées à l'arbre.
 - Grimpez à l'arbre et atteignez les fruits.
 - Descendez de l'arbre, un serpent apparaît et vous effraie.
 - Soyez le serpent. Comment le serpent bouge?

Mouvements d'animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Pouvez-vous vous déplacer comme un animal?
 - Un guépard marche sournois comme un chat. Montrez-moi.
 - Un guépard court aussi vite. Courez.
 - Un éléphant prend des gros pas et lents. Marchez gros et lent.
 - Les grenouilles. Que font-elles? Montrez-moi.
 - Les grenouilles sautent et tombent par terre et mangent les insectes en tirant leur langue.
2. En tant qu'enseignant, diviser les élèves en groupes de 5 personnes.
3. Choisissez un animal. Pouvez-vous faire les mouvements de votre animal? Voyez, combien de mouvements vous pouvez faire.
4. Chanter/ dire les mots: "*Je suis un ... [nom de l'animal] ... et j'agis comme ceci... [fais les mouvements de l'animal].*"
5. Répéter le chant 5 fois. Donner leur du temps pour pratiquer leur routine.
6. "Vous avez 5 minutes." Donner approximativement 10 minutes aux élèves pour pratiquer leur danse.
7. Ensuite: "Asseyez-vous là où vous êtes, dans votre groupe."
8. Chaque groupe doit avoir une chance de chanter et montrer ses mouvements: "*Je suis un ... [nom de l'animal et je fais ça [mouvement]].*"
9. "Quand je compte à trois, vous sautez et me montrez votre mouvement d'animal préféré du jour. Un ... deux ... trois."



Bouger à la musique

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

- "Faites un cercle."
- "Pratiquons quelques mouvements que nous avons appris avant."
 - Pouvez-vous battre les mains?
 - Pouvez-vous frapper vos pieds?
 - Pouvez-vous rire depuis le ventre jusqu'à tout le corps tremble?
 - Pouvez-vous sauter très haut dans le ciel?
 - Courons sur place. Levez vos genoux et arrêtez-vous.
 - Pouvez-vous balancer vos bras de part et d'autre?
 - Pouvez-vous sauter sur une jambe?
- Utiliser le tambour ou jouer un chant de Bouger-à-la-musique du CD.



Tambours

Chœurs:

Bougez à la musique
Amusons-nous
Bougez à la musique
Bougez comme une seule
personne!
(Repeat)

Vers 1:

Battez vos mains
Frappez les pieds
Riez de votre ventre
Sautez au son

Chœur

(Répéter)

Vers 2:

Courez dans la place
Bougez et dansez le swing
Balançons nos bras maintenant
Sautez sur une jambe

Chœur

(Répéter)

Répéter tout le chant

Chanson du CD

Bouger dans la salle. Suivre les instructions du CD.
Quand le chœur joue, bouger librement jusqu'à la prochaine instruction.

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment faire

- Imaginez vous êtes encore dans la forêt. Vous voyez des baies accrochées à la brousse. Mangez des baies. Ce sont des baies magiques ! Elles vous font grandir. Grandissez et grossissez. Grossissez de sorte que vous vous sentez lourd et raide, trop raide que vous ne pouvez pas bouger votre corps. Soudain, il pleut. Sentez la pluie sur votre corps. Vous retraitssez à nouveau. Lentement. Peu à peu. Vos orteils en premier, puis vos pieds se sentent plus légers et plus petits.

Puis vos jambes,
La hanche,
Le ventre, jusqu'à ce que vous redevenez encore normal.
Votre poitrine se relaxe et
Vos bras sentent la chaleur.
Maintenant même, votre visage qui était très gonflé, commence à bouger encore les muscles en sourire.

- Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.

- Dites/chantez la phrase de fin:

*"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Equilibre

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez des chants.
- Utilisez un batteur ou utilisez le chant Equilibre du CD.
- Jouez des pas et rythmes de votre choix.
- Tambourinez des pas ou rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: "Il est l'heure de bouger vous voyez. Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

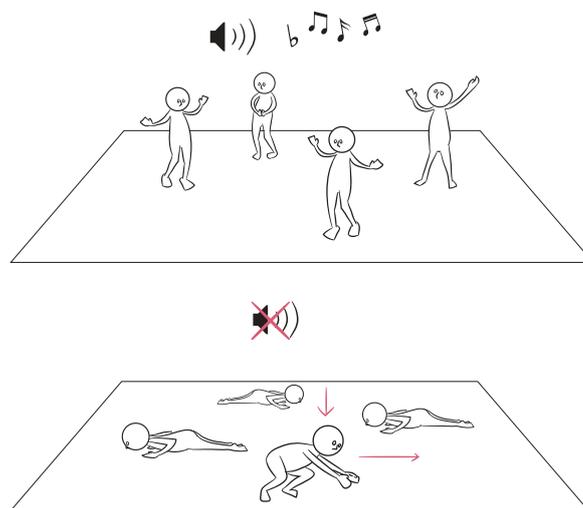
Tomber comme un rocher

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tambouriner ou jouer n'importe quel chant.
2. Instruire le batteur, musicien ou joueur de CD de jouer et arrêter à différents temps.
3. "Dansez dans la salle."
4. "Quand la musique s'arrête, vous devez vous laisser tomber au sol comme une pierre."
5. Répéter l'activité plusieurs fois.
6. En tant qu'enseignant, chercher l'élève qui s'assoit au sol le dernier.
7. L'élève qui s'assoit au sol le dernier doit réagir comme un animal.
8. Reprendre la musique: "Dansez!"
9. Arrêter la musique toutefois vous voulez répéter le jeu.

Variation: "Au lieu de s'asseoir au sol, asseyez-vous comme un suricate."

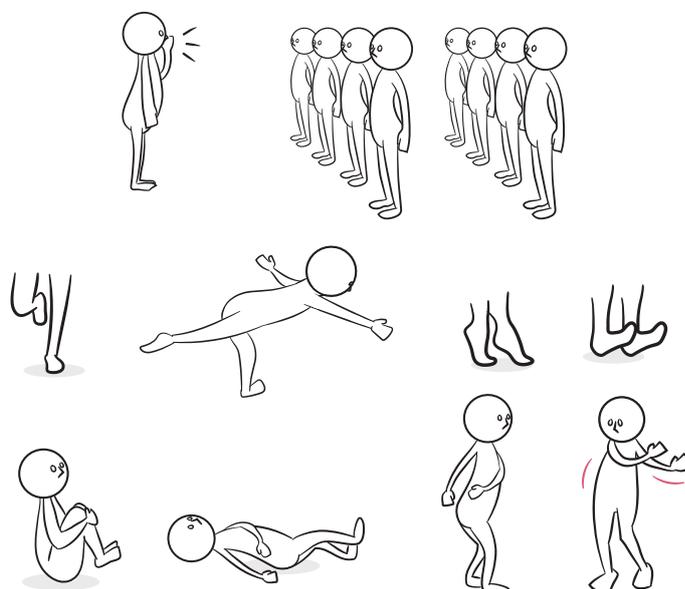


Equilibre

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, dire: "Faites deux lignes et regardez-moi."
2. "Voyons si vous pouvez être en équilibre."
 - Tenez-vous sur un pied.
 - Faites un avion en tenant sur un pied.
 - Tenez-vous sur les orteils (sur les pointes de vos pieds).
 - Tenez-vous sur les talons.
 - Asseyez-vous sur les fesse, soulevez vos pieds.
 - Pouvez-vous tordre votre corps au sol?
 - Pouvez-vous vous tenir debout le corps tordu?
 - Pouvez-vous faire la danse de torsion?
3. Utiliser des tambours ou jouer le chant d'Equilibre du CD.



Equilibre

Tambour

Se tenir sur un pied

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Marchons sur la pointe des pieds maintenant

Haut, haut, haut!

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Sur vos talons maintenant

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Asseyons-nous maintenant

Pieds hauts

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

(Interlude instrumental de 16 bars pour mouvement libre)

Battez vos mains maintenant

Essayez de vous envoler

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Pliez vos genoux maintenant

Tenez-le là

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Chanson du CD

Suivre les instructions dans le chant.

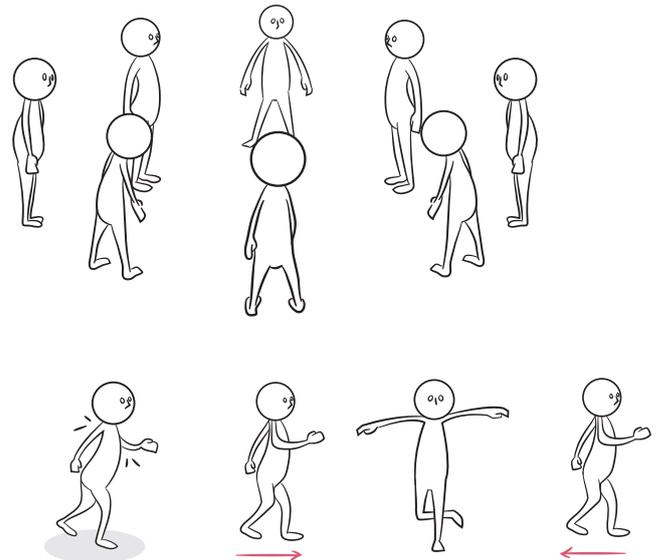
Rythme de cercle

Partie principale

Durée: 15 min

Comment jouer

1. Faire un gros cercle.
2. En tant qu'enseignant, instruire les élèves:
 - Frappez les pieds 8 fois.
 - Bloquez pendant 4 comptes.
 - Marchez dans le cercle en 4 comptes.
 - Equilibrez-vous sur un pied pendant 4 comptes.
 - Faites 4 pas en arrière jusqu'à ce que vous soyez dans le cercle.
3. Répéter la séquence 5 fois.
4. Laisser les élèves compter à haute voix.
5. Laisser-les aussi compter sans vous
6. "Maintenant, comptons lentement!"
Adaptez le mouvement lent.
7. "Maintenant, comptons vite!" Adaptez le mouvement pour être rapide.
8. Maintenant vous les élèves pouvez marcher librement dans la salle en faisant la même petite séquence en comptant à leur manière.



Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Imaginez vous êtes une bougie.
Montrez-moi votre feu. Comment le feu bouge? Le feu bouge vite.
Le feu bouge aussi lentement.
Le feu fait parfois des étincelles. Faites 4 étincelles. Mouvements rapides.
Si la bougie brûle pendant longtemps, elle commence à fondre.
Vous êtes en train de fondre.
Fondez partout au sol.
Fermez vos yeux quand le feu sort!
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:
*"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Différentes qualités de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et rythmes de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle.
2. En tant qu'enseignant, dire votre nom et et montrer aux élèves n'importe quel mouvement.
3. Les élèves doivent: "Venez, copiez mon mouvement et dites mon nom en même temps."
4. Dire au prochain élève dans le cercle: "Maintenant c'est ton tour! Dis ton nom et montre ton mouvement préféré."
5. Instruire les élèves: "Venez, copions le mouvement et disons le nom tous ensemble."
6. Demander à l'élève suivant dans le cercle. Chaque élève doit avoir une chance pour dire son nom et démontrer son mouvement préféré à la classe.



Se tordre et sauter

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Jouer la musique/tambour.
2. Tordez-vous à la musique! Quand je dis sautez, vous devez sauter une fois.
3. Dire: "Sautiez! Sautiez aussi haut que vous pouvez!"
4. Tordez-vous encore!
5. Dire: "Sautiez!" toutes les 10-20 secondes. (Répéter 5 fois)
6. Tordez-vous aussi bas du sol que vous pouvez. (Répéter "Sautiez!" 3 fois)
7. Tordez-vous seulement sur un pied! (Répéter "Sautiez!" 3 fois)

Mama et Tata qui?

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique ou des tambours.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Voyons si vous pouvez agir et vous mouvoir comme les personnes suivantes."

1. "Tata Lente – bougez lentement."
2. "Buti Rapide – bougez vite."
3. "Maman Gelée – bougez tout votre corps."
4. "Sisi Timide – marchez en arrière."
5. "Buti Rebond – bondissez! Sautez et descendez en gardant vos pieds joints."
6. "Bébé Petit – faites votre corps petit, pliez-vous jusqu'au sol et rampez."
7. "Tata Forte – bougez fièrement avec les bras sur la tête, montrez vos cornes de taureau."
8. "Sisi La Grande – étirez-vous grand et bougez élégamment."
9. "Maman Chatouille – balancez vos bras de manière folle."
10. "Tata Heureuse – bougez avec un gros sourire au visage."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves. Instruire vos élèves de créer une séquence de danse avec les instructions suivantes:
2. "Créez une danse dans laquelle vous montrez trois différents mamans ou tatas. Choisissez trois différents mouvements et assemblez-les pour créer une danse."
3. "Assemblez vos mouvements pour une séquence fluide. Ajoutez une fin."
4. Donnez aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque élève à présenter sa danse à la classe.



Qualité de mouvement et répertoire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Se tenir dans un cercle

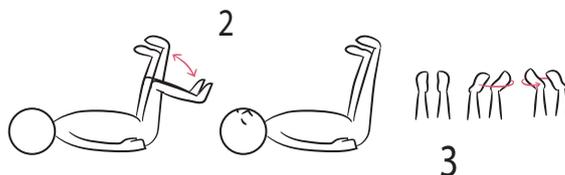
Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

- "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
 - Lentement regardez haut le ciel.
 - Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
 - Regardez votre ami à côté de vous.
 - Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)



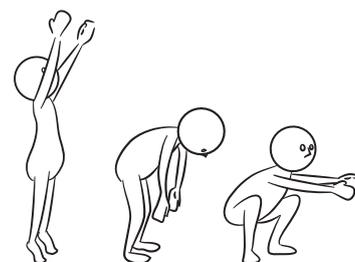
- "Allongez-vous sur le dos au sol."
 - Mettez vos pieds en l'air.
 - Étirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répéter 3 fois)
 - Maintenez vos jambes en l'air, maintenez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
 - Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
 - Pouvez-vous faire les cercles avec vos pieds dans l'autre sens?



- "Asseyez-vous au sol."
 - Haussez une épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
 - Haussez l'autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
 - Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faites-le 5 fois.



- "Tenez-vous tout droit!"
 - Grandissez autant que vous pouvez.
 - Pliez-vous et arrondissez votre dos.
 - Redressez-vous et grandissez autant que vous pouvez encore.
 - Pliez-vous et maintenez vos bras pendant sur les côtés.
 - Redressez-vous. Tenez-vous aussi grand que vous pouvez.
 - Pliez-vous tout entier et devenez une petite balle au sol.
 - Débout!



Cercle de danse (I)

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

- Se tenir dans un cercle et jouer la musique/tambour.
- Instruire les élèves de suivre vos instructions et copier vos mouvements.
- "Étirez-vous aussi grand que vous pouvez."
- "Soyez aussi petit que possible."
- "Soyez aussi gros que possible."
- "Soyez aussi mince que possible."
- "Comptez à haute voix à la musique."
- "Comptez à haute voix à la musique et battez vos bras comme un oiseau."
- "Sautez sur le côté."
- "Sautez au centre du cercle."
- "Sautez en arrière."
- "Comptez à haute voix à la musique et marchez sur place."

Cercle de danse (II)

Comment faire

1. Se tenir dans un gros cercle.
2. Choisir un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi doit: "Montrer des mouvements de danse à ses amis."
4. Instruire les élèves: "Copions le mouvement."
5. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
6. Choisir une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montre-nous un nouveau mouvement de danse!"
7. "Copions le mouvement. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
8. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 personnes passent au centre du cercle.

Activité créative de partenaire

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. Faire des groupes de deux.
2. "Choisissez trois mouvements que nous avons faits aujourd'hui. Assemblez-les pour faire une danse."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Diviser la classe en 3 groupes et demander leur de montrer leur petite séquence. Un groupe montre la sienne et les deux groupes regardent.



Insectes et leurs mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.
- Jouez/chantez des chants.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
3. "Il est l'heure de bouger vous voyez. Unissons-nous 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

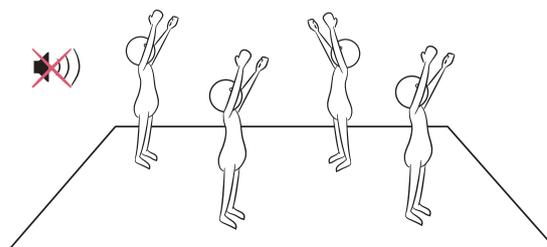
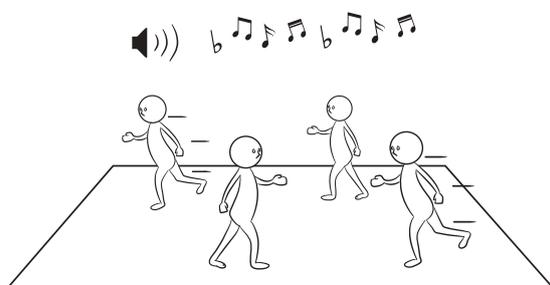
S'étirer jusqu'au ciel

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: En tant qu'enseignant, chanter ou jouer des chants/rythmes. Arrêter et reprendre quand vous le désirez.

Comment jouer

1. "Écoutez attentivement. Quand la musique s'arrête, vous devez rester debout tendre vos mains au ciel."
2. Jouer la musique/tambour: "Courez dans la salle."
3. Arrêter la musique/tambour: "Restez debout et étirez-vous vers le ciel."
4. Jouer la musique/tambour: "Courez dans la salle."
5. Arrêter la musique/tambour: "Restez debout et étirez-vous vers le ciel."



Orientation des insectes

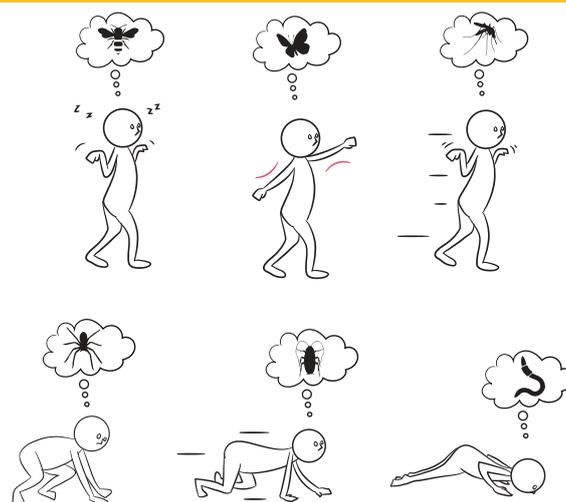
Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Orientation:

"Connaissez-vous ce que s'est qu'un insecte?"
"Pouvez-vous citer certains insectes?"

- Essayons d'être une abeille.
- Un papillon bouge ses belles ailes élégamment et lentement.
- Les moustiques bougent leurs petites ailes très, très vite.
- Une araignée rampe sur les mains et genoux.
- Une blatte rampe vite au sol.
- Un ver se déplace sur sa fesse d'abord, puis son corps.



Orientation des insectes

Jeu:

1. Soyez une araignée.
2. Soyez un moustique.
3. Soyez une blatte.
4. Bloquez! (Laisser les tenir une position/être une statue.)
5. Soyez une abeille.
6. Soyez un vers.
7. Répéter les instructions ci-dessus.

Mouvements d'insecte

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Entant qu'enseignant, faire des groupes de 5 élèves chacun.
2. "Choisissez un insecte."
3. "Pouvez-vous les mouvements de votre insecte?"
4. "Voyez combien de mouvements vous pouvez faire."
5. Chanter/dire ces mots:
6. "Je suis un ... [nom de l'insecte] ...
et j'agis comme ça ... [Fais les mouvements de l'insecte]."
7. Répéter le chant 5 fois.
8. Accorder aux élèves du temps pour s'exercer sur la routine de leur chant et danse.
9. "Vous avez 5 minutes." Donner aux élèves approximativement 10 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est le moment de montrer!"
10. "Asseyez-vous là où vous êtes, dans votre groupe."
11. Permettre à chaque élève de présenter son chant d'insecte au reste de la classe.

Après les performances: "Quand je compte à trois, sautez et montrez-moi votre mouvement d'insecte préféré du jour! Un ... deux ... trois!"

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. "Vous êtes un papillon qui veut trouver une fleur pour s'y asseoir."
 - Volez haut dans le ciel.
 - Asseyez-vous sur une rose.
 - Ouch! L'épine vous pique!
 - Sautez!
 - Volez haut encore.
 - Regardez le champ avec les différentes fleurs colorées.
 - Faites des cercles en l'air sur les fleurs.
 - Rapidement, cachez-vous d'un gros oiseau!
 - Asseyez-vous sur marguerite et sentez le balancement doux de la fleur vous calmant, vous apaisant.
 - Répéter 4 fois.
2. Dites ou chantez cette phrase:

*"Le temps de bouger est fait aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Movements contrastés

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez un batteur ou utilisez le chant. Bouger à la musique du CD.
- Jouez des pas et rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: *"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Orientation

Introduction
Durée: 5 min

Comment faire

"Comprenez-vous quand nous vous disons de faire des mouvement forts?"

- Pouvez-vous bouger un bras vite et l'arrêter rapidement? C'est un mouvement fort.
- Comment pouvez-vous bouger les deux bras de manière forte?
- Pouvez-vous faire un mouvement fort rapide avec votre corps?
- Pouvez-vous faire un mouvement fort rapide avec votre jambe?"

"Connaissez-vous des mouvements doux?"

- Pouvez-vous bouger vos bras très lentement en l'air sans arrêter le mouvement? C'est un mouvement doux.
- Comment pouvez-vous bouger votre corps de manière douce?
- Pouvez-vous faire un mouvement doux avec votre jambe?
- Pouvez-vous faire un mouvement doux avec un bras?
- Pouvez-vous faire un mouvement doux avec vos deux bras?

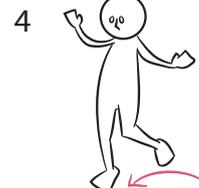
Bouger à la musique

Partie principale
Durée: 25 min

Comment bouger

1. Pratiquer les mouvements suivants de différentes manières, par exemple dans une colère:

- Pouvez-vous battre les mains fort?
- Pouvez-vous frapper vos pieds dur?
- Pouvez-vous rire très moyen?
- Pouvez-vous sauter à côté?
- Pouvez-vous courir sur place en colère?
- Pouvez-vous balancer les bras très grand?
- Pouvez-vous sauter sur une jambe faible sur la sol?



Bouger à la musique

2. Maintenant essayez les mouvements ci-dessus en demeurant timide:

- Pouvez-vous battre les mains doucement?
- Pouvez-vous frapper vos pieds de sorte que personne n'entende?
- Pouvez-vous rire de sorte que personne ne voit?
- Pouvez-vous sauter d'un saut tout petit?
- Pouvez-vous courir sur place très efféminés?
- Pouvez-vous balancer les bras très doucement?
- Pouvez-vous sauter sur jambe comme vous faites au relenti?

Tambours

Chœurs:

Bougez à la musique

Amusons-nous

Bougez à la musique

Bougez comme une

seule personne!

(Répéter)

Vers 1:

Battez vos mains

Frappez les pieds

Riez de votre ventre

Sautez au son

Chœur

(Répéter)

Vers 2:

Courez dans la place

Bougez et dansez le swing

Balançons nos bras maintenant

Sautez sur une jambe

Chœur

(Répéter)

Répéter tout le chant

Chanson du CD

Bouger dans la salle. Suivre les instructions du CD.

Quand le chœur joue, bouger librement jusqu'à la prochaine instruction

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Imaginez vous êtes une feuille dans le vent.

Tombez de l'arbre, tournoyez dans
le vent, volez vers une rivière,
balancez de part et d'autre,
atterrissez dans la rivière, descendez
au bas de la rivière, flottez
doucement jusqu'à vous laver dans
le sable chaud et prenez plaisir au
soleil sur votre visage.

2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.

3. Dites/chantez la phrase de fin:

*"La leçon de bouger est faite aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Mouvements d'animaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

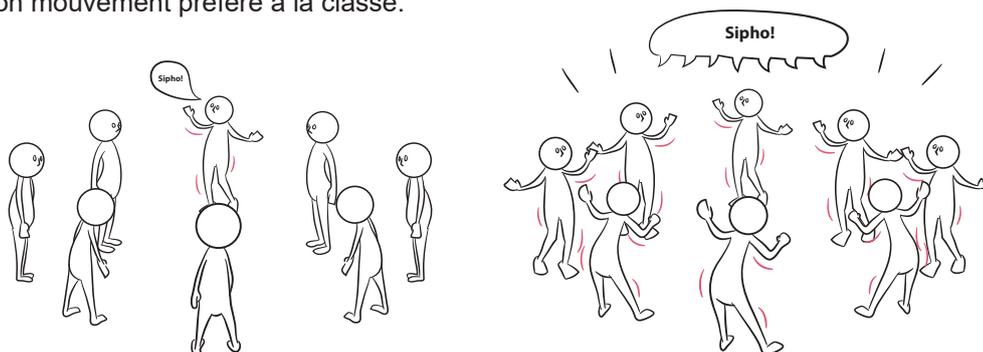
- Jouez/chantez des chants de votre choix.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle.
2. En tant qu'enseignant, dire votre nom et et montrer aux élèves n'importe quel mouvement.
3. Les élèves doivent: "Venez, copiez mon mouvement et dites mon nom en même temps."
4. Dire au prochain élève dans le cercle: "Maintenant c'est ton tour! Dis ton nom et montre ton mouvement préféré."
5. Instruire les élèves: "Venez, copions le mouvement et disons le nom tous ensemble."
6. Demander à l'élève suivant dans le cercle. Chaque élève doit avoir une chance pour dire son nom et démontrer son mouvement préféré à la classe.



Statues musicales et animaux

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

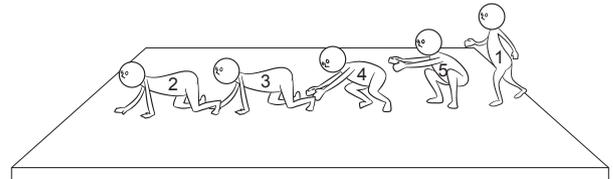
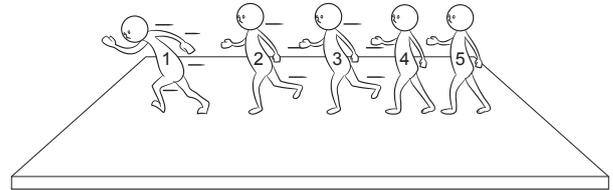
1. Jouer la musique. Instruire les élèves de "bouger librement à la musique" (Encourager les élèves à occuper toute la zone qu'ils ont pour bouger).
2. Arrêter la musique après 30 secondes; les élèves doivent s'arrêter. "Arrêtez vous comme une statue – ne bougez pas!"
3. Jouer la musique: "Sautez comme un lièvre."
4. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter lièvre 5 fois)
5. Jouer la musique: "Galopez comme un cheval."
6. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter les chevaux 5 fois)
7. Jouer la musique: "Volez comme un papillon."
8. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter papillon 5 fois)
9. Jouer la musique: "Nagez comme un poisson."
10. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter poisson 5 fois)
11. Jouer la musique: "Roulez votre trésor comme le coléoptère de crotte."
12. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter coléoptère 5 fois)
13. Jouer la musique: "Marchez comme un éléphant."
14. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter éléphant 5 fois)
15. Jouer la musique: "Rampez comme une araignée."
16. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter araignée 5 fois)
17. Jouer la musique: "Sautez comme un dauphin."
18. Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répéter dauphin 5 fois)

Suivre l'animal

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Dire aux élèves de "Faire des lignes de 5".
2. Choisir un guide pour chaque ligne. Les élèves doivent copier les mouvements de leur guide. "Essayez de ne pas croiser un autre groupe."
3. Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
 - a) Bougez lentement!
 - b) Bougez vite!
 - c) Bougez haut!
 - d) Bougez bas!
 - e) Choisissez votre animal préféré et bougez.
 - f) Changez le guide!
 - g) Répéter depuis le début.



Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 3.
2. "Choisissez les 3 mouvements que nous avons fait aujourd'hui. Laissez chaque personne choisir 1 mouvement. Assemblez ces mouvements pour faire une danse. Pratiquez votre danse de sorte que vous vous souvenez de l'ordre des mouvements."
3. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque élève à présenter sa danse à la classe.



Diversité de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouer/chanter des chants de votre choix.
- Jouer des pas et rythmes de votre choix.

Marcher et sauter

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou les tambours.

Comment jouer

1. "Marchez à la musique. Quand je dis sautez, vous devez sauter une fois."
2. Crier: "Sauter! Sauter aussi haut que vous pouvez!"
3. "Marchez encore!"
4. Crier: "Sauter!" toutes les 10-20 secondes. (Répéter 5 fois)
5. "Marchez aussi vite que vous pouvez." (Répéter "Sauter!" 3 fois)
6. "Marchez les genoux hauts." (Répéter "Sauter!" 3 fois)
7. "Marchez en prenant de grandes foulés."
8. "Marchez en prenant de très grandes foulés."
9. "Marchez sur place."

S'arrêter et bloquer

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouer la musique ou les tambours.

Comment jouer

1. Jouer la musique/tambour: "Déplacez-vous librement dans toute la salle."
2. Arrêter la musique/tambour: "Bloquez! Ne bouger pas!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Dire à vos élèves: "Prendre une!" quand la musique s'arrête. "Faites une grande position créative de blocage."
5. Répéter ce qui précède 5 fois.
6. Jouer la musique/tambour: "Dansez avec vos bras seulement. Gardez encore vos jambes."
7. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
8. Jouer la musique/tambour: "Bougez seulement au sol!"
9. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
10. Jouer la musique/tambour: "Dansez avec seulement vos jambes. Gardez encore vos bras."
11. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
12. Jouer la musique/tambour: "Dansez seulement avec les épaules."
13. Arrêter la musique/tambour: "Pose!"
14. Répéter ce qui précède 5 fois.

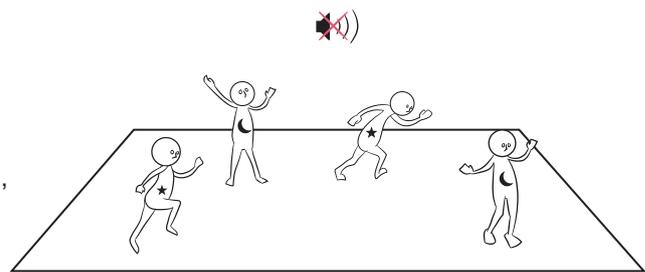
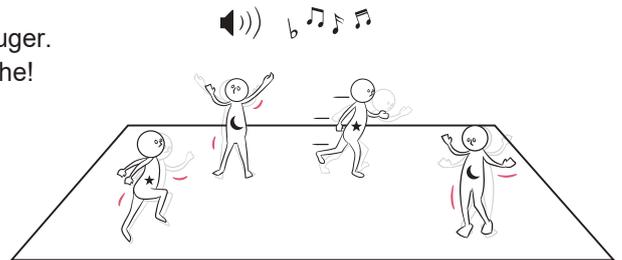
Dans la jungle entre vos amis

Partie principale
Durée: 15 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Diviser votre classe en 2 groupes (le groupe "les étoiles" et le groupe "la lune").
2. Instruire les élèves de "Bouger dans la jungle!"
3. Quand vous arrêtez la musique/tambours, les élèves doivent bloquer. "Bloquez comme une statue – ne bougez pas!"
4. Groupe "la lune", gardez votre position de blocage. Groupe "les étoiles", commencez à bouger autour du groupe "la lune". Essayez de ne pas toucher le groupe "la lune".
5. Jouer la musique/tambours: Groupe "les étoiles", sauter la bûche.
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
6. Groupe "les étoiles" doit bloquer et groupe "la lune" doit bouger.
7. Jouer la musique/tambours: Groupe "la lune", sauter la bûche!
8. Répéter et permuter les groupes "les étoiles" et "la lune" à toute instruction.
9. Jouer la musique/tambours: "Évitez les branches."
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
10. Jouer la musique/tambours: "Levez les genoux dans le sable chaud." Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
11. Jouer la musique/tambours: "Fuyez le tigre."
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
12. Jouer la musique/tambours: "Marchez sur la pointe des pieds de sorte à ne réveiller personne."
Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
13. Jouer la musique/tambours: "Parlez aux singes (ooh, ooh, aah, aah)." Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"
14. Jouer la musique/tambours: "Balancez dans la jungle comme Tarzan." Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!"



Planter la fleur

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Orientation: "Avez-vous vu une fleur aujourd'hui? Quelle était la couleur de la fleur? Savez-vous d'où viennent les fleurs? Les fleurs viennent d'une petite graine. La graine est enterrée dans le sable. Quand il pleut, la graine est heureuse de boire l'eau de pluie. L'eau fait croître la graine en une belle fleur.

1. Grandissons comme une fleur. D'abord nous devons être la graine. Accroupissons-nous en une petite balle comme une graine.
2. Il pleut! Sentez la l'eau sur votre corps. Tip tap tip tap tip tap! Je veux vous voir sentir l'eau sur votre corps, petites graines.
3. Buvez l'eau.
4. Wow! Vous buvez beaucoup d'eau. Lentement, vous devenez plus gros.
5. Regardez! Je vois une tige verte qui se casse dans la graine! Laissez seulement votre bras grandir vers le ciel.
6. Il y a une autre tige! Vite, laissez l'autre bras grandir vers le ciel.
7. La plante grandit! Levez-vous lentement et tendez les bras qui poussent.
8. Je vois un bourgeon de fleur! Mettez vos bras dans un cercle au-dessus de votre tête.
9. La fleur s'ouvre lentement. Ouvrez vos fleurs pour sentir le soleil.
10. Maintenant, essayez différentes "actions" de plante.
11. Le vent souffle! Balancez et bougez vos bras dans le vent.
12. La plante a soif! Ayez soif; chutez, triste fleur pendante.
13. La nuit arrive: fermez les bras comme les pétales se ferment.
14. Le soleil vient: Étirez vos bras en haut et ouvrez-les.
15. L'hiver arrive: Effondrez-vous au sol.
16. Le soleil revient: Levez-vous lentement et tendez vos bras haut et ouvrez-les.



Equilibre et travail de partenaire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez un batteur ou le chant choix Equilibre du CD.
- Jouez des pas et des rythmes de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
*"Il est l'heure de bouger vous voyez
Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Un jour à la plage

Introduction
Durée: 5 min

Comment faire

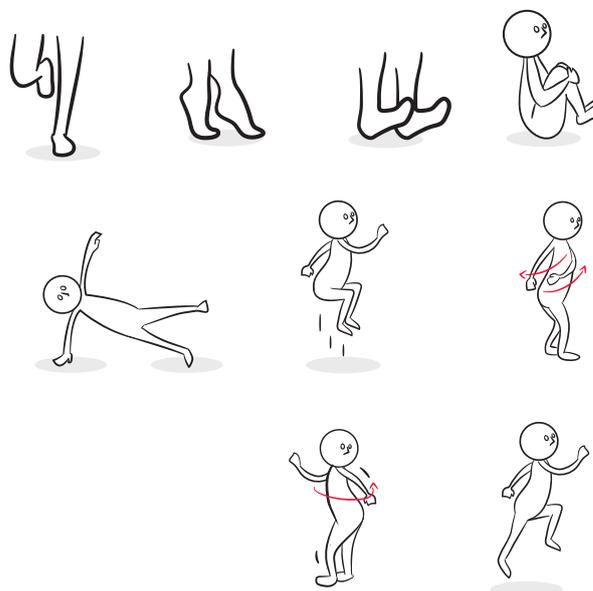
1. "Faites deux lignes. Chacun fait face à un partenaire sur la ligne opposée."
2. "Nous partons à la plage."
 - Faites semblant de porter vos maillots de bain.
 - Mettez vos serviettes sur vos épaules.
 - Nous nageons. Qui sait nager?
 - Déplacez vos bras en avant en cercle. Un bras, et ensuite l'autre bras, un bras, l'autre bras.
 - Allongez-vous sur le ventre.
 - Lancez vos pieds en haut et en bas.
 - Allongez-vous sur le dos et flottez dans l'eau.
 - Gardez vos bras au sol et levez-les et baissez-les, levez-les et baissez-les.
 - Vous voyez un poisson. Sautez dessus!
 - Soyez le poisson.

Chant d'équilibre

Partie principale
Durée: 15 min

Comment bouger

1. "Quand vous êtes dans l'eau vous devez avoir un bon équilibre de sorte que l'eau ne vous fasse pas tomber. Pratiquons notre équilibre."
 - Tenez-vous sur un pied.
 - Tenez-vous sur les orteils.
 - Tenez-vous sur les talons.
 - Asseyez-vous sur les fesses. Rien d'autre ne touche le sol.
 - Seulement une jambe et un bras au sol (de côté).
 - Sentez l'eau autour de vous et balancez vos bras par-dessus l'eau.
 - Levez vous genoux sur les vagues.
 - Tordez-vous dans le sable.
 - Tournez dans l'eau.
 - Sautez par-dessus les vagues.
2. Utiliser un tambour ou jouer le chant Equilibre du CD.



Chant d'équilibre

Tambours

Se tenir sur un pied

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Marchons sur la pointe des pieds maintenant

Haut, haut, haut!

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Sur vos talons maintenant

Essayons

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Chanson du CD

Suivre les instructions dans le chant.

Asseyons-nous maintenant

Pieds hauts

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

(Interlude instrumental de 16 bars pour mouvement libre)

Battez vos mains maintenant

Essayez de vous envoler

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

Pliez vos genoux maintenant

Tenez-le là

1-2-3-4-5-6-7-8

L'équilibre est amusant d'essayer

Bouger est bon pour vous et moi

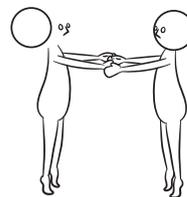
Partenaires d'équilibre

Partie principale

Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Trouvez un partenaire."
2. "Voyez si vous pouvez tenir vos mains et être en équilibre sur les pieds."
3. Pouvez-vous:
 - Vous tenir sur vos orteils ensemble?
 - Vous tenir sur vos talons en tenant vos mains?
 - Vous asseoir sur vos fesses vos genoux levés?
 - Sentir l'eau autour de vous et balancer vos bras par-dessus l'eau avec votre partenaire?
 - Avec votre partenaire, levez vos genoux et montez par-dessus les vagues?
 - Vous tordre dans le sable avec votre partenaire?
 - Tourner autour de votre partenaire?
 - Sauter par-dessus les vagues avec votre partenaire?



Choses imaginaires

Relaxation

Durée: 5 min

Comment jouer

1. Imaginez vous construisez une petite maison dans le sable de plage.
 - Entassez le sable.
 - Faites une balle avec le sable.
 - Créez votre maison.
 - Ramassez quelques petits bâtons.
 - Placez les bâtons sur le toit.
 - Allongez-vous à côté de votre maison.
 - Ecoutez les vagues s'abattre sur le sable.
- Doucement creusez une porte et des fenêtres dans votre maison.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez cette phrase:

"La leçon de bouger est faite aujourd'hui, A plus tard et bonne journée!"



Equilibre et travail de partenaire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots: *"Il est l'heure de bouger vous voyez Unissons-nous 1, 2, 3."*

En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

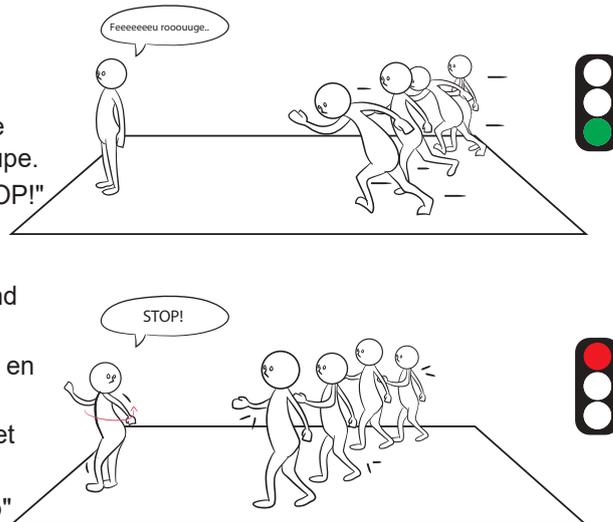
Agent de circulation

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous sur une ligne.
2. Choisir un élève pour être l'agent de circulation. L'agent de circulation doit se tenir loin du groupe donnant dos au groupe.
3. Agent de circulation, tu dois crier les mots: "Feu rouge STOP!" Dis-le lentement (ex. "Feeeeeeeeeeeeeeeu roooooouuge STOP!").
4. Classe, vous devez courir vers l'agent de circulation. Quand Vous entendez le mot STOP, vous devez bloquer.
5. Si un élève ne se bloque pas, il/elle doit faire 2 grands pas en arrière.
6. Répéter l'activité, jusqu'à ce qu'un élève touche l'agent. Cet élève devient le nouvel agent de la circulation.

Variation: L'agent de la circulation doit dire "Feu rouge stop" très vite, très lent, et à un ton moyen. Instruire les élèves: "Bougez à la même vitesse que le mot."

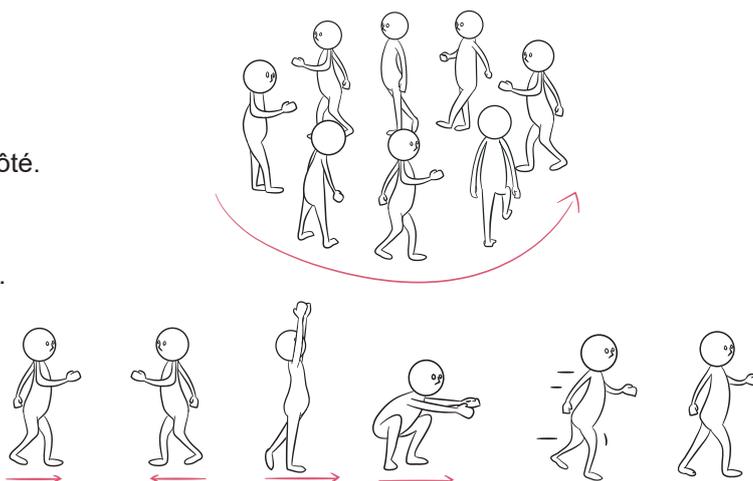


Cercle de marche

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Tenez-vous dans un cercle
2. Marchez dans un cercle.
3. Changez de direction. Marchez de l'autre côté.
4. Marchez comme une autruche.
5. Changez de direction.
6. Marchez près du sol comme une grenouille.
7. Changez de direction!
8. Marchez vite comme un guépard.
9. Changez encore de direction.
10. Marchez lentement comme une tortue.



Cercle de marche

Jouez avec différents pas. Changez le mouvement chaque fois que vous changez de direction. Utilisez des références d'animaux.

- Etirez-vous haut et grand comme une giraffe.
- Marchez près du sol comme une souris.

Après avoir pratiqué cela dans peu de temps, utilisez seulement les animaux pour annoncer le prochain mouvement.

- Giraffe (mouvement = étirement haut et grand).
- Souris (mouvement = marche près de sol).

Maintenant, pouvez-vous laisser un élève donner les instructions à la classe.

Mouvements d'animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Pouvez-vous vous déplacer comme un animal?
 - Un guépard court vite. Courez!
 - Un éléphant marche lentement. Marchez gros et lentement.
 - Les grenouilles! Que font-elles? Montrez-le moi!
 - Les grenouilles sautent et tombent et mangent les insectes en tirant leur langue.
2. En tant qu'enseignant, placez les élèves en groupes de 5 personnes.
3. Choisissez un animal!
4. Pouvez-vous faire les mouvements de votre animal?
5. Voyez combien de mouvements vous pouvez faire.
6. Chanter/dire les mots:

*"Je suis un ... [nom de l'animal] ...
et je j'agis comme ça ... [Faire le mouvement de l'animal]."*
7. Répéter le chant 5 fois.
8. Accorder du temps aux élèves pour pratiquer leur chant et danse de routine. "C'est le moment de présenter. Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
9. Intruire chaque groupe à présenter son cri d'animal au reste de la classe.
10. Quand je compte à trois, vous devez sauter et me montrer votre mouvement d'animal préféré d'aujourd'hui.
11. "Un ... deux ... trois!"

Choses imaginaires

Relaxation
Durée: 5 min

Comment faire

1. "Imaginez que vous êtes une bougie."
 - Montrez-moi votre feu.
 - Comment le feu bouge?
 - Le feu bouge vite.
 - Le feu bouge aussi lentement.
 - Le feu fait souvent des étincelles. Faites 4 étincelles. Faites des mouvements rapides.
 - Si la bougie brûle pendant longtemps, elle fond.
 - Vous fondez.
 - Fondez jusqu'au sol.
 - Fermez vos yeux quand le feu sort.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner un chant doux, relaxant aux élèves.
3. Dites ou chantez cette phrase:

*"La leçon de bouger est fait aujourd'hui,
A plus tard et bonne journée!"*



Isolements et narration

Bouger-à-la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quel chant de votre choix.
- Jouez/chantez n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Arrêter et s'asseoir

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

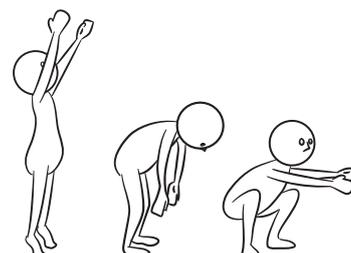
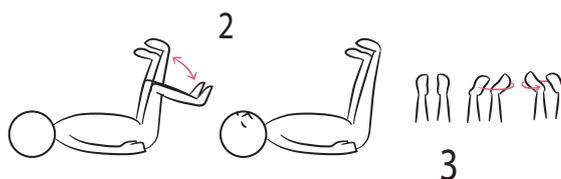
1. Jouer la musique/tambours: "Bougez librement à la musique." (Occuper toute la zone de mouvement).
2. Arrêter la musique/tambours: "Asseyez-vous au sol aussi vite que possible."
3. L'élève le plus lent doit faire 5 sauts.
4. Répéter ce qui précède 10 fois.

Se tenir dans un cercle

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
 - a. Lentement regardez haut le ciel.
 - b. Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
 - c. Regardez votre ami à côté de vous.
 - d. Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)
2. "Allongez-vous sur le dos au sol."
 - a. Mettez vos pieds en l'air.
 - b. Étirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répéter 3 fois)
 - c. Maintenez vos jambes en l'air, maintenez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
 - d. Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
 - e. Pouvez-vous faire les cercles avec vos pieds dans l'autre sens?
3. "Asseyez-vous au sol."
 - a. Haussez une épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
 - b. Haussez l'autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
 - c. Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faisons-le 5 fois.
4. "Tenez-vous tout droit!"
 - a. Grandissez autant que vous pouvez.
 - b. Pliez-vous et arrondissez votre dos.
 - c. Redressez-vous et grandissez autant que vous pouvez encore.
 - d. Pliez-vous et maintenez vos bras pendant sur les côtés.
 - e. Redressez-vous. Tenez-vous aussi grand que vous pouvez.
 - f. Pliez-vous tout entier et devenez une petite balle au sol.
 - g. Débout!



Dance cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un gros cercle.
2. Choisir un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi doit: "Montrer des mouvements de danse à ses amis."
4. Instruire les élèves: "Copions le mouvement."
5. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
6. Choisir une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montre-nous un nouveau mouvement de danse!"
7. "Copions le mouvement: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
8. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 personnes passent au centre du cercle.

Activité créative de groupes: La danse du bonjour

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle.
2. Instruire les élèves à vous montrer les mouvements suivants: "Que faites-vous quand vous vous réveillez le matin? Montrez-moi comment vous vous réveillez."
 - a. Comment vous vous lavez le visage?
 - b. Comment vous vous brossez les dents?
 - c. Comment vous vous habillerez? Comment vous mettez vos pantalons?
 - d. Comment vous mettez vos chaussettes et vos chaussures?
 - e. Fixez-vous vos cheveux?
3. Diviser la classe en groupe de 4.
4. Instruire les élèves à concevoir une danse du "réveil matinal".
5. Les élèves doivent choisir 4 mouvements montrant comment ils se réveillent le matin et les assembler pour faire une danse.
6. Donner aux élèves 15 minutes pour pratiquer leur danse.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



Rythme et percussion de corps

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quel chant de votre choix.
- Jouez n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Bouger au son

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Courez! Utilisez toute la zone de mouvement." Donner l'une des instructions toutes les 15 secondes:

1. Touchez le ciel, bougez haut.
2. Soyez près du sol, bougez bas.
3. Bougez haut et bas. Levez-vous et abaissez-vous.
4. Courez très lentement.
5. Courez très vite.
6. Courez dans un cercle personnel.
7. Marchez en avant de manière comique.
8. Pouvez-vous marcher en arrière?
9. Pouvez-vous marcher les bras et les pieds au sol?

Répéter les instructions depuis le numéro 1.

Marches rythmiques

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Jouer de la musique/tambours. Instruire les élèves de marcher au son. Compter à haute voix sur la musique pour les élèves (par exemple 1- 8).
2. Instruire: "Battez vos mains sur tous les premiers comptes de huit sur la musique."
3. Donner une nouvelle instruction toutes les 30 secondes:
 - a. Sautez sur chaque premier compte.
 - b. Atteignez le ciel sur le premier de 8.
 - c. Touchez le sol sur chaque premier compte.
 - d. Tournez sur vous à chaque premier compte.

Note à l'enseignant: si vous comptez la musique différemment, utilisez votre propre manière de compter et ajoutez des mouvements spécifiques pour le premier compte de chaque séquence.

Cercle de percussion de corps

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faire un cercle. Instruire les élèves:
 - Battez les mains: 1, 2, 3.
 - Frappez vos cuisses/jambes: 1, 2, 3.
 - Tapez vos pieds: 1, 2, 3.
 - Sifflez: 1, 2, 3.



1. Permettre à chaque élève de suggérer sa propre façon de faire les bruits et mouvements pour 1, 2 et 3.
2. Instruire le reste des élèves de copier chaque suggestion.

Activité créative de groupe: La danse de récréation

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "La cloche de l'école rétentit! C'est la pause, vous êtes contents! Quel mouvement pouvez-vous faire pour montrer votre joie?"
3. "Faites semblant de quitter la classe avec 4 amis. Courez sur place."
4. Demandez à vos élèves: "Quel est votre jeu préféré?" Laissez-les vous répondre.
5. Instruire chaque groupe: "Montre-moi comment tu joues ton meilleur jeu."
6. Donnez aux élèves 5 minutes pour se préparer.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe de présenter son jeu préféré, en utilisant des mouvements seulement, à la classe. Laisser la classe deviner le jeu.



Evaluation: Bouger-à la-musique

Nom et prénoms: _____

Date: _____

Classe: _____

Barème: **2 points:** Objectifs atteints avec brio.

1 point: Objectifs atteints.

0.5 points: Quelques objectifs atteints.

0 points: Objectifs pas atteints.

	Terme 1	Terme 2	Terme 3	Terme 4
1) Participation				
2) Créativité				
3) Coordination				
4) Compétence de musicalité / Rythmique				
5) Assemblage (être en sync.)				
Points totaux:				
Note:				

BON COURAGE!

