KaziLafya

Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

NIVEAU 2
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, Departement 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 Diorne 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 Diorne 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 Wadhwani (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 chalereux 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 materiel 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 élement, 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

DSBG
UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health

NOVARTIS | The Novartis Foundation

Leçons

Niveau

2

Santé, hygiène et nutrition

Education physique

Bouger-à la-musique

KaziKidz

Table des matières

1 Instructions de base pour Bouger-à la-musique 6

2 Bouger-à la-musique 9

Leçon 1: Changements de poids 10
Leçon 2: Poids et émotions 12
Leçon 3: Sculptures et répertoire de mouvements 14
Leçon 4: Mouvements d'animaux 16
Leçon 5: Poids et confiance 18
Leçon 6: Rythme (mouvements rapides et lents) 20
Leçon 7: Musicalité et rythme 22
Leçon 8: Réaction et adaptation 24
Leçon 9: Copier des mouvements 26
Leçon 10: Copier des mouvements/Changements du poids corporel 28
Leçon 11: Fige et variations de mouvements 30
Leçon 12: Imagination et copie de mouvements 32
Leçon 13: Equilibre avec un partenaire 35
Leçon 14: Emotions 38
Leçon 15: Rythme et percussion corporelle 41
Leçon 16: Différentes façons de bouger 43
Leçon 17: Changements de poids 45
Leçon 18: Poids et émotions 47
Leçon 19: Sculptures et répertoire de mouvements 49
Leçon 20: Mouvements d'animaux 51
Leçon 21: Poids et confiance 53
Leçon 22: Rythme (mouvements rapides et lents) 55
Leçon 23: Musicalité et rythme 57
Leçon 24: Réaction et adaptation 59
Leçon 25: Copier des mouvements 61
Lesson 26: Copier des mouvements/Changements du poids corporel 63
Leçon 27: Fige et variations de mouvements 65
Leçon 28: Imagination et copie de mouvements 67
Leçon 29: Equilibre avec un partenaire 70
Leçon 30: Emotions 73
Leçon 31: Rythme et percussion corporelle 76
Leçon 32: Différentes façons de bouger 78

3 Evaluation: Bouger-à la-musique 80

4 Fin 81

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 tournoiements 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

	Phase préliminaire	**Leçons: 32** **Evaluation: 1**
		Leçons: 32 **Evaluation: 1**
		Leçons: 32 **Evaluation: 1**
	Phase intermédiaire	**Leçons: 32** **Evaluations: 1**
		Leçons: 32 **Evaluations: 1**
		Leçons: 32 **Evaluations: 1**
	Phase supérieure	**Leçons: 32** **Evaluations: 1**

BOUGER-A LA-MUSIQUE

KaziKidz

Niveau 2 | Leçon 1 | Durée: 40 min

Changements de poids

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre melodie.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

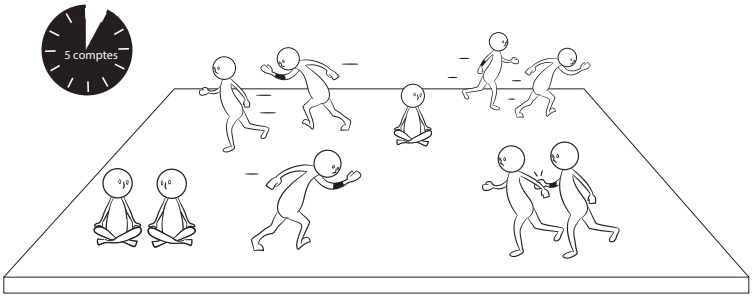
1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots: "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous: 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous. Répéter la courte chanson 5 fois.

Jeu du toucher

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. En tant qu'enseignant, choisissez 2 à 3 chasseurs.
2. "Chasseurs, vous devez essayer d'attraper les autres élèves. Les autres doivent s'enfuir et essayer de ne pas se faire prendre. Si vous vous faites prendre, asseyez-vous par terre et attendez que quelqu'un vous libère."
3. "Quelqu'un peut vous libérer du sol, en s'asseyant à côté de vous sur le sol pour au moins 5 secondes."
4. En tant qu'enseignant, vous pouvez changer les chasseurs toutes les 3 minutes.

Mouvements d'animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

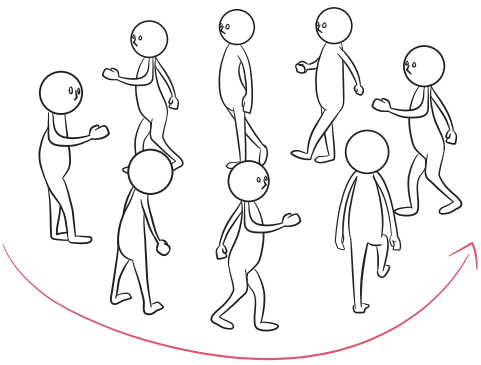
1. Pouvez-vous bouger comme un animal?
   - "Un hippopotame est très lourd et gros. Essayez de bouger comme si c'était le cas."
   - "Une sauterelle est très petite et légère. Sautez comme si c'était le cas."
   - "Pourquoi pas une autruche? Elle est grosse, mais léger sur ses pieds. Courir partout en faisant semblant d'être une autruche."
   - "Et un phacochère? Ils sont rapides, mais petits et lourds. Montrez-moi comment ils bougent."
2. En tant qu'enseignant, placez les élèves en groupes de 5.
3. "Choisissez un animal."
4. "Pouvez-vous faire les mouvements de votre animal?"
5. "Pouvez-vous penser à trois mouvements pour votre animal?"
6. Chantez/dites les mots: *"Je suis un ... [nom de l'animal] ... et j'agis comme ça ... et tes trois mouvements vers ta chanson/poème."*
7. "Vous avez 5 minutes." Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est l'heure du spectacle!" "Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
8. Chaque groupe doit avoir la chance d'interpréter sa chanson/poème avec ses mouvements: *"Je suis un ... [nom de l'animal] et je fais ce [mouvement]."*
9. Réflexion: "Quand je compte jusqu'à trois, vous devez sauter et me montrer votre mouvement animal préféré d'aujourd'hui. Un ... deux ... trois."

Niveau 2 | Leçon 1 | Durée: 40 min

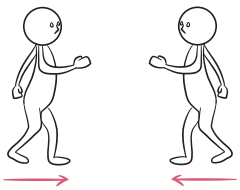
Marche en cercle

Partie principale
Durée: 15 min

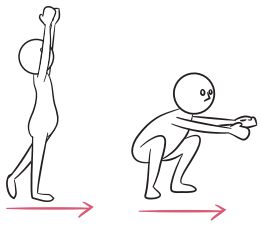
Comment jouer



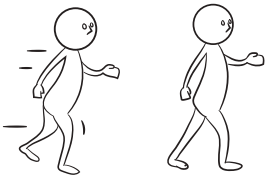
1. "Reste dans le cercle."
2. Donner des instructions en se déplaçant et en changeant les directions dans le cercle entre:
   - "Marcher en cercle."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher de l'autre côté."
   - "Penchez-vous en avant."
   - "Changer de direction."
   - "Sautez 3 fois."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher près du sol."
   - "Changez encore une fois de direction."
   - "Marcher de côté, en croisant les pieds."



3. Variation:
   - "Ramper sur le sol comme un chat."
   - "Marcher lourd et lentement comme un éléphant."
   - "Changer de direction."
   - "Sauter dans l'air comme une gazelle."
   - "Changer de direction."
   - "Cours comme un guépard."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher bizarrement comme un gorille/monkey."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher de côté comme un crabe."



4. Après l'avoir pratiqué plusieurs fois, n'utilisez que des animaux pour annoncer le suivant mouvement.
   - Chat (rampe sur le sol)
   - Eléphant (marche lente et lourde)
   - Gazelle (saute dans les airs)
   - Guépard (court vite)
   - Gorille (promenade amusante)
   - Crabe (marche latérale)



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante:
   - Fermez les yeux et imaginez des couleurs. Choisissez une couleur qui vous calme et vous rend heureux. Pensez à toutes les choses qui ont cette couleur spécifique.
   - Jouez un de ces trucs.
   - Maintenant, allongez-vous sur le dos et imaginez que tous les nuages dans le ciel seraient de cette couleur.
   - Et si votre peau est de cette couleur. Imaginez la couleur qui traverse votre corps, à commencer par les orteils … puis vos pieds ... vos mollets ... vos hanches ... votre ventre ... votre poitrine ... votre cou ... vos oreilles ... et en haut jusqu'au bout de la tête. Maintenant, sentez la couleur disparaître à nouveau de la même façon en commençant par le haut de l'écran votre tête jusqu'à vos pieds.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez cette phrase: *"L'heure de bouger est finie pour aujourd'hui, à plus tard et passez une bonne journée!"*

Niveau 2 | Leçon 2 | Durée: 40 min

Poids et émotions

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez ou chantez une chanson.
- Utilisez un tambour ou une chanson d'émotion du CD.
- Jouez n'importe quel rythme.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, voyez-vous,
   voyez-vous, Réunissons-nous 1, 2, 3."

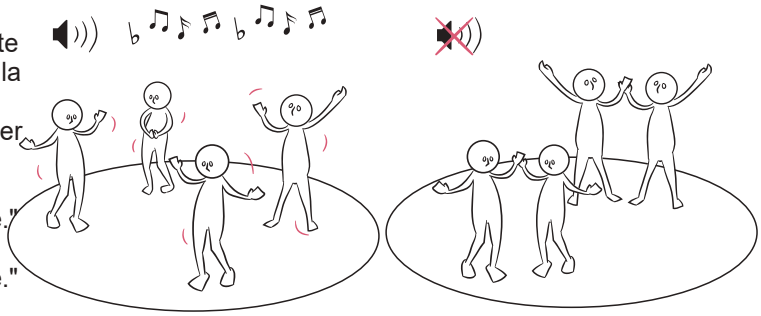
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Statues musicales

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, jouez ou chantez n'importe quelle chanson. Commencez et arrêtez souvent la musique.
2. "Quand la musique s'arrête, vous devez vous figer et faire semblant d'être transformer en statue de pierre. Soyez très rigide."
3. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
4. Arrêtez la musique: "Blocage!"
5. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
6. Arrêtez la musique: "Blocage!"
7. Répétez 2 fois les actions ci-dessus.



Variation: "Chaque fois que la musique s'arrête, vous devez trouver un partenaire et vous transformer en statue de pierre avec votre partenaire."

Mouvements émotionels

Partie principale
Durée: 15 min

Comment bouger

1. **Orientation:**
   "Chacun de vous a des émotions. Parfois nous nous sentons tristes, parfois heureux, parfois quelqu'un nous manque et nous sommes tristes. Parfois, nous sommes excités de voir un bon ami le lendemain. Pouvez-vous me montrer ces sentiments sans parler?"
   - Pensez à ce matin quand vous vous êtes réveillé. Avez-vous eu sommeil au début? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne endormie.
   - Qu'en est-il de l'excitation? Quand vous attendez avec impatience de voir quelque chose ou quelqu'un? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne excitée.
   - Avez-vous déjà été surpris auparavant? Qu'avez-vous fait quand vous avez été surpris?
   - Dis-moi ce qui te rend triste? Comment montrer à quelqu'un que vous êtes triste?
   - Que faire si vous êtes sur le chemin du retour et que vous savez que quelqu'un vous a préparé votre repas préféré? A quoi ressemblerait votre promenade de retour à la maison?
     - Marcher endormi.
     - Marcher excité.
     - Sauter surpris.
     - Marcher triste.
     - Marcher heureux.
2. Jouez de la batterie et suivez les instructions ci-dessous, ou utilisez la chanson d'émotion du CD.

Niveau 2 | Leçon 2 | Durée: 40 min

Mouvements émotionels

Tambours

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Heureux, tellement heureux
Passons au rythme.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Triste, tellement triste
Essuyons nos larmes.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Effrayé, tellement effrayé
Frissonnons et secouons.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Excité à l'idée de bouger
De la tête aux pieds.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
En colère, tellement en colère.
Alors, utilisons nos pieds.

Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

Danse émotionnelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Orientation:
A quoi ressemble le courage? Comment me montrerais-tu que tu es courageux?
Comment me montrerais-tu que tu es en colère?
Comment me montreriez-vous si vous avez peur?

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Choisissez une émotion: triste, courageux, heureux, endormi, excité, effrayé, en colère.
3. Trouvez 3 mouvements qui montreront toute votre émotion.
4. Pouvez-vous faire une danse avec vos 3 mouvements? Pouvez-vous les assembler pour passer d'un mouvement à l'autre?
5. Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse.
6. C'est l'heure du spectacle!
7. Qui a choisi triste? Tous ceux qui ont choisi la tristesse doivent montrer leurs mouvements en même temps. Qui a choisi courageux? Tous ceux qui ont choisi d'être courageux doivent montrer leur danse en même temps. Qui a choisi heureux? Montrez-nous votre danse.
   Qui a choisi somnolent? Montrez-nous votre danse.
   Qui a choisi d'avoir peur? Montrez-nous votre danse.
   Qui a choisi fâché? Montrez-nous votre danse.
8. Réflexion: Après que j'ai compté jusqu'à 3, chacun doit me montrer son mouvement émotionnel préféré de la journée. 1, 2,3 ... Allez!

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux et imaginez que vous flottez sur un nuage."
   - Sentez comme le nuage doit être duveteux.
   - Allongez-vous sur le ventre au bord du nuage.
   - Sentez une brise légère toucher votre visage.
   - Vous pouvez voir votre école de là-haut. Votre professeur et vos amis jouent sur le terrain.
   - Ils vous regardent et vous saluent.
   - Voulez-vous vraiment les rejoindre maintenant.
   - Lentement, vous flottez du nuage jusqu'à la terre et vous atterrissez dans la cour de l'école.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une musique douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de clôture:
   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui, à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 3 | Durée: 40 min

Sculptures et répertoire de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

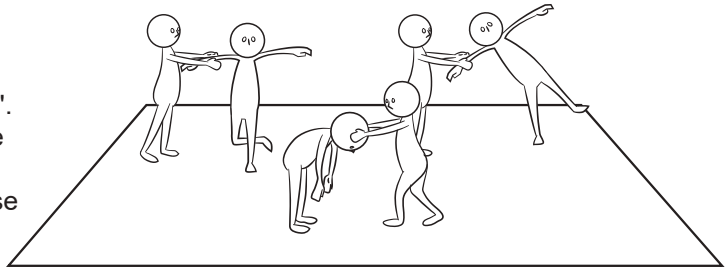
Accompagnement

- Jouez ou chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

Création des sculptures

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. Former des groupes de deux élèves.
2. Un élève est "le sculpteur" et l'autre "la statue".
3. "Sculpteur, sculptez votre partenaire dans une statue de votre choix."
4. Lorsque le sculpteur a terminé, la statue doit se figer dans la position: "Ne bougez pas, ne bougez plus!"
5. Maintenant, tous les sculpteurs peuvent se promener dans la galerie de sculptures et jeter un coup d'œil à toutes les statues.
6. Changez le sculpteur et la statue pour le deuxième tour.

Arrêt et fige

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Jouez de la musique et des tambours: "Danse à la musique."
2. Arrêter la musique et les tambours: "Pas un geste! Ne bouge pas!"
3. Répétez-les 5 fois les actions ci-dessus.
4. Jouez de la musique et des tambours: "Dansez par vous-même. Vous n'avez pas le droit de toucher vos amis."
5. Arrêtez la musique et les tambours: "Tenez-vous sur une jambe."
6. Jouez de la musique et des tambours: "Bougez!"
7. Arrêtez la musique et les tambours: "Placez une jambe et deux mains sur le sol."
8. Jouez de la musique et des tambours: "Déplacez-vous dans toute la zone."
9. Arrêtez la musique et les tambours: "Allongez-vous sur le dos! Seul votre dos doit toucher le sol."
10. Jouez de la musique et des tambours: "Bougez!"
11. Arrêtez la musique et les tambours: "Un seul bras et une seule jambe sur le sol."
12. Répétez 3 fois les actions ci-dessus.

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment faire

1. Faites un cercle.
2. Jouez de la musique et des tambours.
3. Choisissez un élève: "Montrez votre propre mouvement de danse à la classe."
4. La classe doit copier le mouvement jusqu'à ce qu'ils puissent l'exécuter confortablement.
5. Dites à la personne suivante dans le cercle: "Montrez un nouveau mouvement à la classe."

Activité créative de groupe: La danse de la cour de récréation

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "La cloche de l'école sonne! C'est la pause et vous êtes heureux! Quels mouvements heureux pouvez-vous faire pour montrer votre joie?"
3. "Faites comme si vous quittiez la classe avec vos 4 amis. Courez sur place!"
4. Demandez à vos élèves: "Quel est votre jeu de terrain de jeu préféré?" Laissez-les vous répondre.
5. Demandez à chaque groupe: "Montrez-moi comment vous jouez à votre jeu préféré." Donnez-leur 5 minutes pour se préparer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter à la classe son jeu préféré, en n'utilisant que des mouvements. Laissez la classe deviner de quel jeu il s'agit.

Niveau 2 | Leçon 4 | Durée: 40 min

Mouvements d'animaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez à la cadence et au rythme de votre choix.

Bouger comme un animal et fige

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer de la musique ou des tambours.

Comment jouer

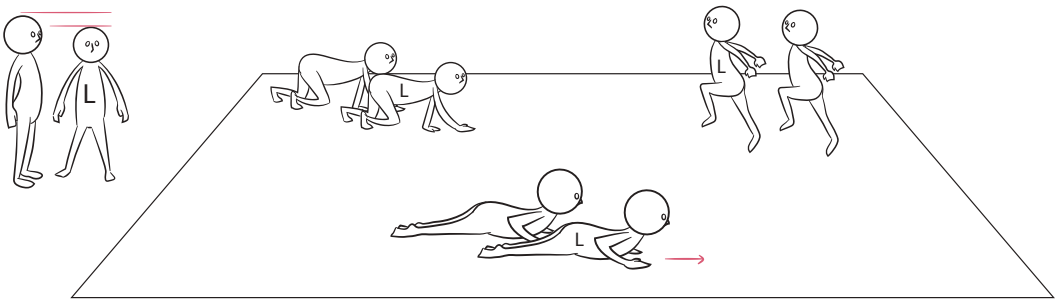
1. Jouez de la musique/des tambours. Instruire les élèves: "Bougez comme vous voulez. Déplacez-vous dans la pièce."
2. Lorsque vous arrêtez la musique, les élèves ne doivent plus bouger: "Ne bougez plus comme une statue! Ne bouge pas!"
3. Jouez de la musique/des tambours: "Battez vos bras comme des ailes d'oiseau et volez autour." Arrêtez la musique/batterie: "Pas un geste!" (Répétez 3 fois)
4. Jouez de la musique et des tambours: "Marchez sur les mains et les genoux et faites semblant d'être des chatons en disant 'miaou'." Arrêtez la musique/les tambours: "Pas un geste!" (Répétez les chatons 3 fois)
5. Jouez de la musique/des tambours: "Marcher les jambes écartées et balancer les bras comme un singe." Arrêtez la musique/les tambours: "Pas un geste!" (Répétez le singe 3 fois)
6. Jouez de la musique/des tambours: "Sautiller à quatre pattes comme une grenouille." Arrêtez la musique/ les tambours: "Pas un geste!" (Répétez les grenouilles 3 fois)

Suivre l'animal

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Tournez-vous vers la personne à côté de vous. C'est votre partenaire." (Les élèves doivent se tenir debout avec leurs partenaires)
2. "Qui est la personne la plus courte?" "La personne la plus courte est le leader." "Les dirigeants, mains en l'air!"
3. "Leaders, vous devez suivre mes instructions."
4. "Grandes personnes, vous devez copier les mouvements de votre partenaire." Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
   a. "Agir comme un chien."
   b. "Déplacez-vous comme un serpent dans toute la zone de mouvement. Ne pas s'écraser sur un autre groupe."
   c. "Galopez comme un cheval."
   d. "Changez de leader."
   e. "Bougez comme un lion."
   f. "Déplacez-vous librement dans toute la zone de mouvement."
   g. "Choisissez votre animal préféré et bougez."
   h. "Changez de leader." (Répétez "a" à "h"!)



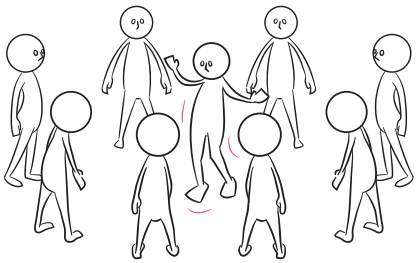
Niveau 2 | Leçon 4 | Durée: 40 min

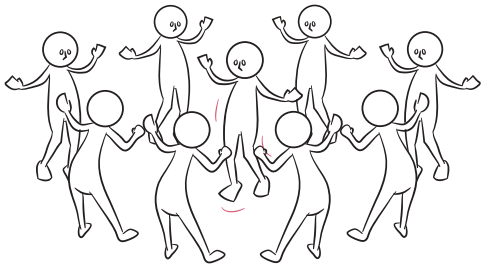
Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous debout dans un grand cercle.
2. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi: "Montrez n'importe quel mouvement de danse à vos amis."
4. Les élèves copient le mouvement. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
5. "Choisissez une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montrez-nous un nouveau mouvement de danse."
6. "Reprenons le mouvement. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10."
7. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu l'occasion d'entrer dans le cercle.





Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Divisez votre la classe groupes de 5 élèves.
2. "Choisissez un animal. Choisissez 4 mouvements différents qui représenteraient cet animal. Les ficeler comme une danse. Terminez votre danse avec le son de l'animal."
3. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler leur propre danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 2 | Leçon 5 | Durée: 40 min

Poids et confiance

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez le tambour ou jouez la chanson Jazzy à partir du CD.
- Jouez n'importe quel rythme et vitesse.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous
   pouvez le voire, réunissons-nous 1, 2, 3."

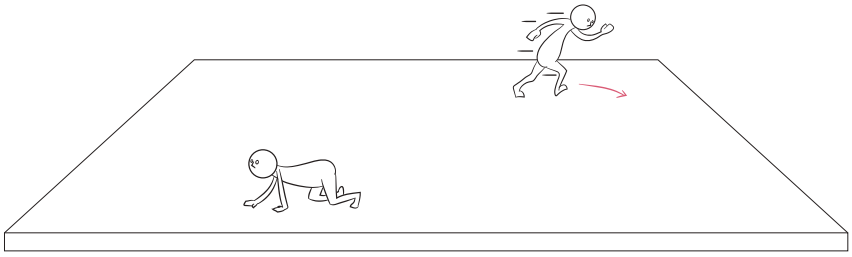
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

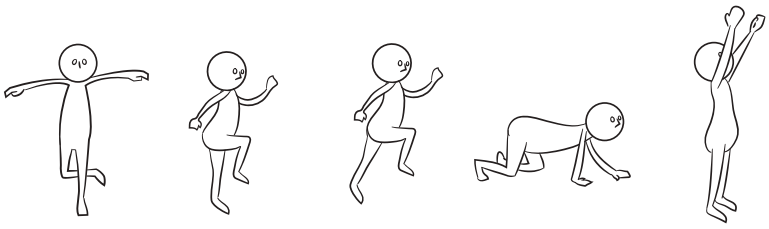
Mouvements de jazz

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites des groupes de 6 élèves.
   Tenez-vous en une ligne.
2. Vous êtes un grand ver avec
   plusieurs des parties qui ne peuvent
   être séparées.
3. Le numéro 1 est la tête du ver. Il/elle
   donne des directives au reste du
   "corps du ver".
4. La tête peut crier des instructions,
   comme:
   - Arrêtez, ne bougez pas.
   - Changez de direction.
   - Sautez sur une jambe.
   - Courez sur place.
   - Sautez par-dessus un arbre.
   - Rampez sous les buissons.
   - Grimpez à l'arbre.
   - Reculez.
   - Penchez-vous sur le côté.
   - Roulez sur le côté.
   - Tortillez vou sur le côté.
   - Mettez vos mains au ciel.





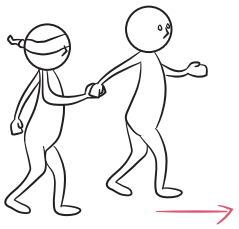
5. Tout le monde dans le groupe, le corps du ver, doit faire le même mouvement que le chef. En tant qu'enseignant, changez le leader du groupe après environ 3 minutes. Jouez de la batterie ou utilisez la chanson de jazz du CD comme accompagnement pour cette activité.
6. Maintenant, dans votre "groupe de vers", choisissez 4 de vos mouvements préférés. Combinez les 4 mouvements en une seule petite danse.
7. Pratiquez la petite danse.
   "C'est l'heure du spectacle! Asseyez-vous avec votre groupe.
   Montrez votre danse au reste de la classe."
8. Maintenant, montrez-moi votre mouvement de vers préféré d'aujourd'hui. 1... 2 ... 3 ... Allez."

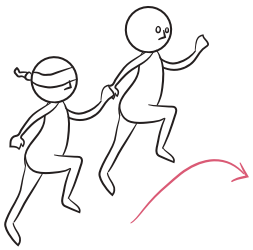
Niveau 2 | Leçon 5 | Durée: 40 min

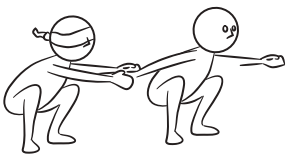
Jeu de confiance

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer







1. Choisir un partenaire.
2. Imaginez que vous et votre ami êtes seuls dans la forêt. Vous ne pouvez survivre que si vous travaillez en équipe.
   - Qui est la personne la plus grande?
   - La grande personne, doit faire semblant d'avoir du sable dans les yeux. Fermez les yeux. Vous ne pouvez rien voir.
   - Votre ami doit vous guider dans la forêt.
   - Votre ami doit vous montrer où vous devez marcher dans la boue, grimper sur une branche et marcher à travers des feuilles épaisses, sauter au-dessus d'une flaque d'eau, marcher autour d'un arbre et se baisser sous une branche.
   - Accordez environ 3 minutes aux élèves pour explorer la forêt ensemble.
   - Echangez! La personne la plus petite, maintenant c'est toi l'aveugle. Laissez votre ami vous guider à travers la forêt.
   - Accordez environ 3 minutes aux élèves pour explorer la forêt ensemble.
   - Maintenant, l'autre personne doit faire semblant d'être aveugle.
3. Trouver un nouvel ami. Changer de partenaire.
   - Qui est la personne la plus grande?
   - La plus grande personne, tu seras aveugle en premier.
   - Répétez l'activité.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez les yeux et imaginez que vous flottez sur un petit bateau à travers la forêt épaisse.
   - Entendez les oiseaux chanter dans les arbres.
   - Allongez-vous sur le ventre sur le bord du bateau.
   - Touchez l'eau et sentez la fraîcheur.
   - Vous voyez un gros poisson nager, en faisant une petite vague.
   - Vous voyez les branches qui pendent bas sur l'eau.
   - Vous entendez une chute d'eau quelque part au loin.
   - Votre bateau arrive à un poste d'amarrage et vous descendez.
   - Vous marchez sur un petit chemin pour trouver votre école, votre professeur et vos camarades de classe au milieu de la jungle.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase finale:
   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui,
   à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 6 | Durée: 40 min

Rythme (mouvements rapides et lents)

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre mélodie.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

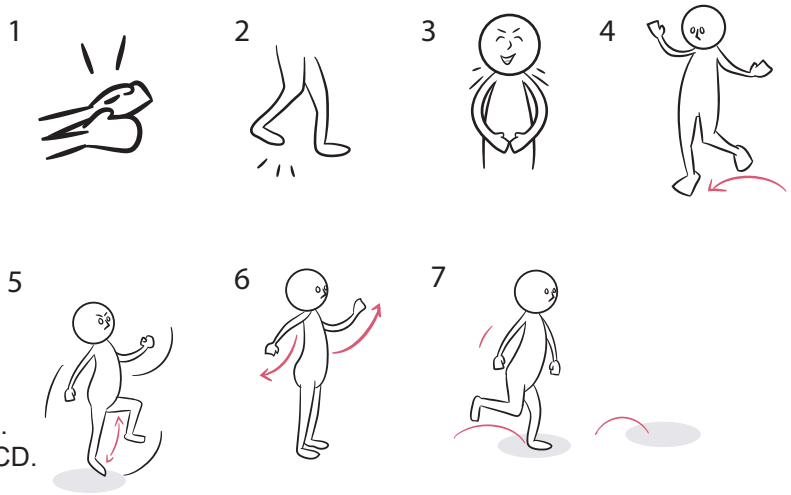
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Bouger sur la chanson musicale

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Pratiquez les mouvements suivants:
   - Pouvez-vous applaudir ?
   - Pouvez-vous tamponner vos pieds ?
   - Pouvez-vous rire dans votre estomac jusqu'à ce que tout votre corps bouge?
   - Pouvez-vous sauter haut dans le ciel?
   - Courons sur place. Levez les genoux et arrêtez.
   - Pouvez-vous balancer vos bras d'un côté à l'autre?
   - Pouvez-vous sauter sur une jambe?
2. Utilisez des tambours ou jouez une chanson. Déplacez-vous sur la chanson musicale 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

Chœurs:
(Répéter)

Vers 2:
Courez dans la place
Bougez et et dansez le swing
Balançons nos bras maintenant
Sautez sur une jambe

Chœurs:
(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.

Niveau 2 | Leçon 6 | Durée: 40 min

Les mots ont du rythme

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, dites les mots suivants dans leur rythme naturel (en d'autres termes, comme nous le ferions si nous les parlions habituellement). Tapez dans vos mains avec chaque syllabe.
   Demandez à vos élèves de vous copier:
   - Ai-gle (deux applaudissements lents: ---- ----).
   - Mites (une tape: ----).
   - Papillons (3 applaudissements rapides: - - -).
   - Coccinelles (3 applaudissements rapides/ - - -).
   - Chauve-souris brunes (4 applaudissements lents: ---- ---- ---- ----).
   - Moustique (applaudissements lent, applaudissements rapide: ---- -).
   - Lucioles (3 applaudissements rapides: - - -).
   - Punaises d'amour (4 applaudissements constants/ ---- ---- ---- ----).
2. Cette fois, nous allons sauter le rythme des mots. Pas d'applaudissements. Répétez les mots rythmés. Laisser les élèves sauter les rythmes en répétant les mots après vous.
3. Pouvez-vous tirer sur vos bras au rythme des mots? Répétez les mots rythmés. Laisser les élèves tirer dans leurs bras pendant qu'ils répètent les mots après vous.
4. Pouvez-vous marcher au rythme des mots? Parfois vous devrez marcher vite, et parfois lentement. Dites les mots rythmés à nouveau, et laisser les élèves marcher/pas pour démontrer les rythmes des mots.

Mouvements lents et rapides

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Placez les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Aujourd'hui, vous pouvez utiliser n'importe quel mouvement.
3. Trouvez 2 mouvements lents et 2 mouvements rapides.
4. Pratiquez ces mouvements pour faire une danse.
5. Rappelez-vous, le rythme de votre danse sera lent, lent, rapide, rapide.
6. Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse.
7. C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe.
8. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse au reste de la classe.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez les yeux. Imaginez …
   - Vous changez lentement de forme.
   - Vos oreilles deviennent très grandes. Elles sont si grandes qu'elles peuvent battre dans le vent.
   - Votre nez commence à grandir. Il grandit tellement qu'il pend au sol.
   - Imaginez que votre peau devient très épaisse.
   - Vos pieds et vos jambes deviennent gros.
   - Vous ne pouvez bouger que lentement avec vos gros pieds.
   - Qu'est-ce que vous êtes?
   - Vous êtes un éléphant!
   - Imaginez que vous marchez dans la forêt.
   - Buvez de l'eau à travers votre trompe.
   - Les oiseaux viennent s'asseoir sur votre dos.
   - Il commence à pleuvoir. Vous sentez l'eau sur votre dos.
   - Soudain, vos oreilles commencent à rétrécir.
   - Votre nez devient de plus en plus petit jusqu'à ce qu'il soit à nouveau très petit.
   - Vos pieds deviennent plus minces.
   - Votre peau est à nouveau la vôtre.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de clôture:

   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui, à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 7 | Durée: 40 min

Musicalité et rythme

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez le rythme et le rythme de votre choix.

Huggy numéro trois

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou de la batterie.

Comment jouer

1. Jouez de la musique/des tambours: "Courir dans la pièce/le terrain."
2. Arrêtez la musique/les tambours et criez: "Huggy numéro trois! Formez des groupes de trois aussi rapidement que possible. Huggy numéro trois!"
3. Jouez de la musique/des tambours: "Courir dans tous les sens. Ne pas s'écraser sur quelqu'un."
4. Arrêtez la musique/les tambours: "Huggy numéro trois."
5. Jouez de la musique/des tambours: "Cours!"
6. Arrêtez la musique/les tambours: "Huggy numéro deux. Vite ! "En groupes de deux."
7. Jouez de la musique/des tambours: "Cours!"
8. Arrêtez la musique/les tambours: "Huggy numéro cinq. Vite, par groupes de cinq."
9. Jouez de la musique/des tambours: "Cours!"
10. Répétez l'opération ci-dessus (en tant qu'enseignant, vous pouvez changer le nombre à chaque fois).

Bouger sur le rythme

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou de la batterie.

Comment bouger

Instruire les élèves: "Courez dans tous les sens. Utilisez toute la zone de mouvement." Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 15 secondes:

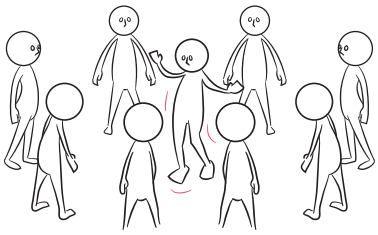
1. Touchez le ciel, s'élever haut.
2. Êtes près du sol, baissez-vous.
3. Déplacez haut et bas. Montez et descendez.
4. Courez lentement.
5. Courez vite.
6. Courez lentement et rapidement. Changez quand vous voulez.
7. Dansez.
8. Tombez et roulez sur le sol entre vos mouvements de danse.
9. Répétez les instructions du numéro 1.

Niveau 2 | Leçon 7 | Durée: 40 min

Cercle de dance

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer



1. Tenez-vous debout dans un grand cercle.
2. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi: "Montrez n'importe quel mouvement de danse à vos amis."
4. Les élèves doivent copier le mouvement. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10."
5. Choisissez une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montrez-nous un nouveau mouvement de danse."
6. "Copions le mouvement. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10."
7. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.

Bloquage et geler

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouer de la musique.

Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Dansez librement sur la musique. Déplacez-vous dans toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Bloquage! Ne bougez pas!"
3. Répétez-les 5 fois ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique à chaque fois avec une instruction différente:
   a) Dansez avec les mains seulement.
   b) Dansez avec les pieds seulement.
   c) Dansez avec les coudes seulement.
   d) Dansez avec les épaules seulement.
   e) Dansez avec les doigts seulement.
   f) Dansez avec les genoux seulement.
   g) Répétez les instructions ci-dessus dans n'importe quel ordre.

Faire pousser une fleur

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Orientation: Avez-vous vu des fleurs aujourd'hui? De quelle couleur était la fleur? Savez-vous d'où proviennent les fleurs? Les fleurs proviennent d'une petite graine. La graine est enfouie dans le sable. Quand il pleut, la graine est heureuse de boire l'eau de pluie. L'eau fait pousser la graine en une belle fleur.

1. Instruire les élèves: "Grandissons comme une fleur. D'abord, nous devons être la graine. S'accroupie en boule 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 vos corps, petites graines."
3. "Bois l'eau."
4. "Ouah! Vous buvez tellement d'eau. Lentement, vous commencez à grandir."
5. "Regardez! Je vois une tige verte qui traverse la graine! "Que seul ton bras grandisse jusqu'au ciel."
6. "Il y a une autre tige! Vite, laisse ton autre bras grandir jusqu'au ciel."
7. "La plante pousse! Levez-vous lentement et tendez les bras en poussant."
8. "Je vois un bouton de fleur! "Mettez vos bras en 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 la plante.
11. "Le vent souffle! Balancez et agitez les bras dans le vent."
12. "La plante a soif! "Ayez l'air assoiffé, faites une fleur tombante, triste et suspendue."
13. "La nuit tombe: les bras fermés comme des pétales qui se ferment."
14. "Le soleil se lève: tendez les bras vers le haut et ouvrez-les."
15. "L'hiver arrive: s'effriter jusqu'au sol."
16. "Le soleil se lève à nouveau: levez-vous lentement, levez les bras et ouvrez-les."

Niveau 2 | Leçon 8 | Durée: 40 min

Réaction et adaptation

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

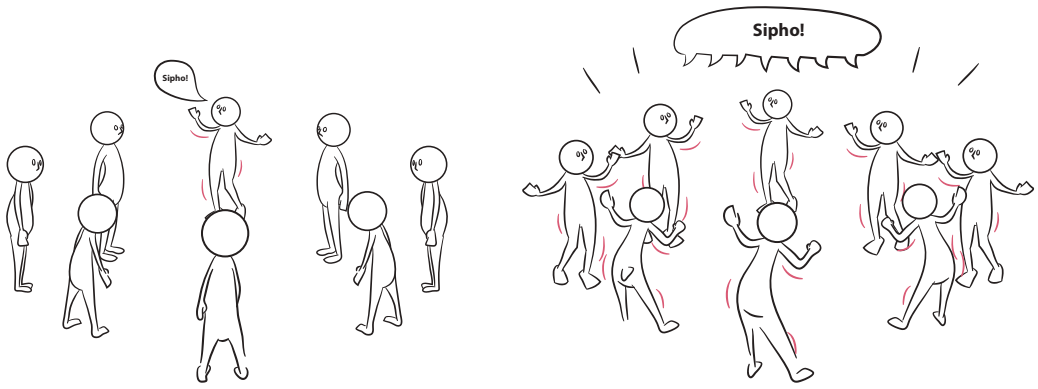
Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous debout en cercle.
2. En tant qu'enseignant, dites votre nom et montrez aux élèves tout mouvement.
3. Demandez aux élèves: "Venez, copiez mon mouvement."
4. Demandez à l'élève suivant dans le cercle: "Maintenant c'est ton tour! Dit ton nom et montre nous n'importe quel mouvement."
5. Instruirez les élèves: "Venez, copions le mouvement."

Demandez à l'élève suivant dans le cercle. Chaque élève doit avoir la possibilité de dire son nom et de montrer son mouvement préféré de la classe.



Tourner et crier

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Jouez de la musique/des tambours: "Commencez à tourner."
2. Après 15 secondes, appelez: "Criez! Sautez aussi haut que vous pouvez."
3. Après l'atterrissage, les élèves doivent reprendre la rotation.
4. Après 15 secondes, appelez: "Criez! Sautez aussi haut que vous pouvez." (Répétez 5 fois)
5. "Tournez aussi bas que possible." (Répétez "Crier" 5 fois)
6. "Tournez sur un seul pied." (Répétez "Crier" 5 fois)

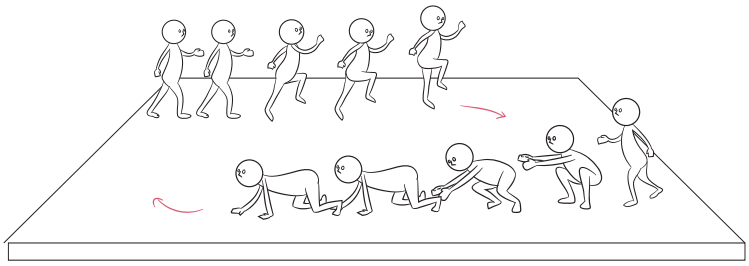
Niveau 2 | Leçon 8 | Durée: 40 min

Suivre le leader

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Former des groupes de 5 personnes. Choisir un leader pour chaque groupe. Demandez aux chefs de marcher d'une manière intéressante (par exemple en marchant, en sautant, en rampant etc.). Les élèves doivent se conformer à leur leader.



1. Premier chef: "Marchez et faites des mouvements intéressants. Essayez de ne pas vous 'écraser avec un autre groupe. Suivez votre chef."
2. Après 30 secondes: "Leaders, rampez! Suivez votre chef."
3. Après 30 secondes: "Tournez-vous pour faire face à la personne à l'arrière. Vous êtes maintenant le nouveau chef."
4. "Leader, dansez. Suivez votre chef."
5. "Leader, marchez vite! Suivez votre chef."
6. "Tournez-vous pour faire face à l'arrière de nouveau skip! Suivez votre chef."
7. Après 30 secondes: "Tournez-vous de nouveau pour faire face à l'arrière. Marchez avec des pas de bébé."
8. Après 30 secondes: "Marchez avec de grands pas. Levez les jambes en l'air."

Miroir miroir

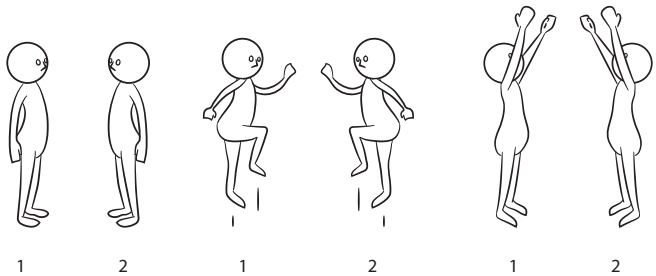
Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Orientation: "Vous êtes-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'arrive-t-il à la personne dans le miroir quand vous bougez?"

1. Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous!
2. L'un des élèves est la "personne" et l'autre le "miroir".
3. Jouez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire les élèves: "Personne, fais tes propres mouvements. Miroir, tu dois être le miroir. Copiez les mouvements du chef."
5. Après 1 minute: "Changez de place! Miroirs, tu deviens la personne. Crée ton propre mouvement. De nouveau miroir, tu es le miroir."
6. Après 1 minute: "Changez encore une fois. Personne, peux-tu sauter?"

   a. Courir sur place.
   b. Agiter tes bras.
   c. Changer encore une fois de chef!
   d. Remuer une partie du corps.
   e. Tourner!



Activité de partenaire créatif

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. "Tournez-vous vers la personne à côté de vous. C'est votre partenaire." (Formez des groupes de deux personnes)
2. "Vous allez faire une danse."
3. "Choisissez 4 mouvements de la leçon d'aujourd'hui. Enchainez ces mouvements pour en faire une danse."
4. Donnez à vos élèves 10 minutes pour s'exercer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Divisez la classe en 3 groupes et demandez-leur de montrer leur petite séquence. Un groupe le montre et les deux autres groupes regardent.

Niveau 2 | Leçon 9 | Durée: 40 min

Copie de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez le tambour ou jouez la chanson Jazzy à partir du CD.
- Jouez n'importe quel rythme et un rythme que vous aimez.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

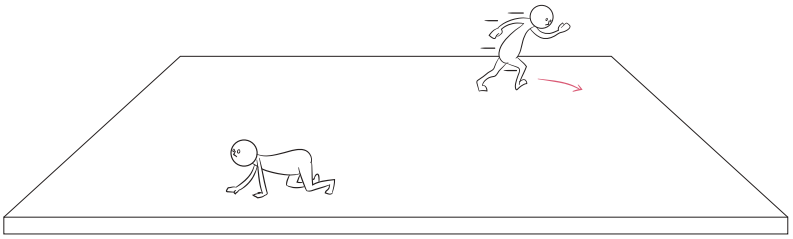
1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

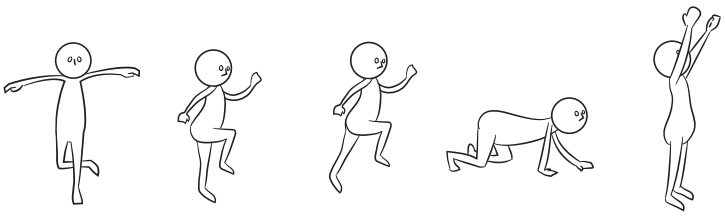
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Mouvements de jazz

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer





1. "Faites des groupes de 6 élèves. Tenez-vous en ligne."
2. "Vous êtes un gros ver avec plusieurs parties qui ne peuvent être séparées."
3. "Le numéro 1 est la tête du ver. Il donne du corps du ver."
4. "La tête peut crier des instructions, comme s'arrêter, rester immobile, changer de direction, sauter sur une jambe, courir sur place, continuer à se déplacer, sauter par-dessus un arbre, ramper sous les buissons, grimper sur l'arbre, etc."
5. "Tout le monde dans le groupe, le corps du ver, doit faire le même mouvement que le chef."
6. En tant qu'enseignant, changez le leader du groupe après environ 3 minutes.
7. Jouez de la batterie ou utilisez la chanson de jazz du CD comme accompagnement pour cette activité.

Activité créative de groupe

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

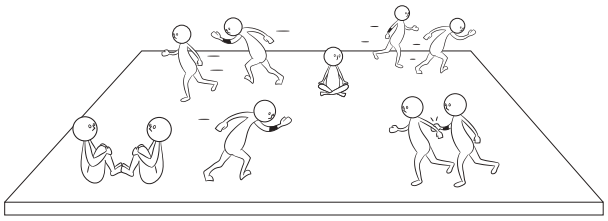
1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Choisissez vos 3 mouvements préférés dans l'activité des vers."
3. "Enchainez tous ces mouvements pour créer une courte petite danse."
4. Reprendre le même rythme ou rejouer la chanson Jazz et permettre aux élèves de pratiquer leur danse.
5. "Vous avez 5 minutes." Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse.
6. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
7. Chaque groupe doit avoir la chance d'exécuter sa danse devant la classe.
8. Réflexion: "À trois, montrez-moi votre mouvement préféré que vous avez vu aujourd'hui. 1 ... 2 ... 3.

Niveau 2 | Leçon 9 | Durée: 40 min

Jeu du toucher

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer



1. En tant qu'enseignant, choisissez 2-3 chasseurs.
2. "Chasseurs, vous devez essayer d'attraper les autres membres de la classe. Les autres doivent s'enfuir et essayer de ne pas se faire prendre. Si vous vous faites prendre, asseyez-vous par terre et attendez que quelqu'un vous libère."
3. "Quelqu'un peut vous libérer du sol, en s'asseyant devant vous, pieds contre pieds."
4. En tant qu'enseignant, vous pouvez changer les chasseurs toutes les 3 minutes.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante:
   - Fermez les yeux et imaginez des couleurs. Choisissez une couleur qui vous calme et vous rend heureux.
   - Pensez à toutes les choses qui ont cette couleur spécifique.
   - Jouez un de ces trucs.
   - Maintenant, allongez-vous sur le dos et imaginez que tous les nuages dans le ciel seraient de cette couleur.
   - Et si toute votre école est de cette couleur. Commencez par vos camarades de classe. Maintenant, colorez toute la classe de cette couleur. Les tables, les chaises, les murs, les papiers et tout se transforme en une seule couleur. Maintenant, l'école devient cette couleur spécifique. Elle s'étend vers la cour de l'école et même dans les autres salles de classe et les salles de bains. Ça aurait l'air très drôle. Maintenant, faites lentement disparaître la couleur de la cour d'école, du bâtiment, de la salle de classe et de vos camarades de classe. Tout est revenu à sa couleur normale.
1. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
2. Dites ou chantez cette phrase:

"L'heure de bouger est finie pour aujourd'hui,
à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 10 | Durée: 40 min

Copier des mouvements
Changements du poids corporel

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre mélodie.
- Tambour a rythme régulier.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

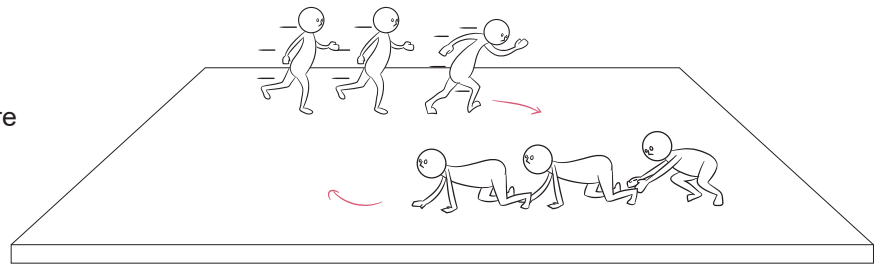
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Suivre le leader

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Utilisez le tambour et jouez le tambour à un rythme stable.

Comment jouer



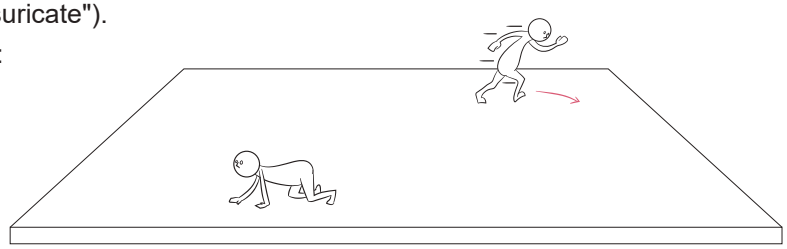
1. "Faites des groupes de 3 élèves."
2. "Suivez le chef: Mettez-vous derrière les uns les autres en ligne."
3. "L'élève en tête qui dirige le groupe montre des mouvements. Les deux autres doivent copier."
4. "Faites toutes sortes de mouvements que vous aimez."
5. "Après un certain temps, changez de chef et copiez le nouveau chef et ses mouvements."
6. Laissez chaque élève être un leader pendant 3 minutes.

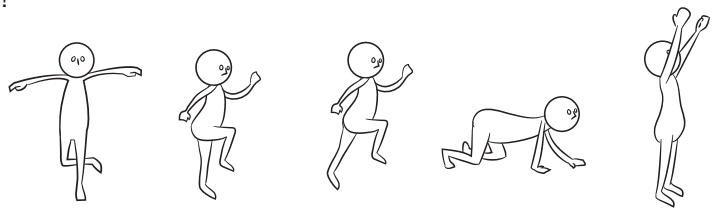
Mouvements de jazz

Introduction
Durée: 25 min

Comment jouer

1. "Faites des groupes de 6 élèves. Tenez-vous en ligne."
2. "Vous êtes un suricate avec plusieurs parties qui ne peut être séparée."
3. "Le numéro 1 est la tête du suricate. Il/elle donne des directives au reste de l'équipe ("corps de suricate").
4. La tête peut crier des instructions, comme:
   - Arrêtez, ne bougez pas!
   - Changez de direction!
   - Coupez de pied dans les airs!
   - Courez sur place!
   - Sautez par-dessus une pierre!
   - Rampez dans un trou,- Grimpez à l'arbre!
   - Rampez en arrière!
   - Penchez-vous sur le côté!
   - Asseyez-vous sur vos talons!
   - Roulez-vous sur le côté!
   - Remuez la queue!
   - Mettez vos mains au ciel!





Mouvements de jazz

5. "Tout le monde dans le groupe, le corps du suricate, doit faire le même mouvement que le chef."
6. En tant qu'enseignant, changez le leader du groupe après environ 3 minutes.
7. Jouez de la batterie ou utilisez la chanson de jazz du CD comme accompagnement pour cette activité.
8. "Maintenant, dans votre groupe de suricate, choisissez 4 de vos mouvements préférés. Combinez les 4 mouvements en une seule petite danse."
9. Pratiquez la petite danse.
10. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes avec votre groupe."
11. "Montrez votre danse au reste de la classe."
12. "Maintenant, montrez-moi votre mouvement de suricate préféré d'aujourd'hui. 1 ... 2 ... 3. Allez."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante.
   Fermez les yeux et imaginez que vous êtes une goutte de pluie.
   - Vous commencez à partir des nuages.
   - Vous devenez de plus en plus gros et soudainement trop lourd pour que le nuage vous porte.
   - Vous tombez sur terre.
   - Vous tombez et tombez et tombez et soudain vous voyez une grande feuille en dessous de vous.
   - Vous tombez sur la feuille.
   - La feuille se plie et vous laisse tomber doucement sur une fleur plus petite.
   - La fleur absorbe une partie de votre eau de culture et vous laisse tomber sur le sol.
   - Vous disparaissez sur le sol et faites votre chemin sous le sol pour nourrir les racines de la fleur.
   - Vous ne laissez qu'un petit point humide à la surface.

1. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.

2. Dites ou chantez la phrase de clôture:

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

Niveau 2 | Leçon 11 | Durée: 40 min

Fige et variations de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

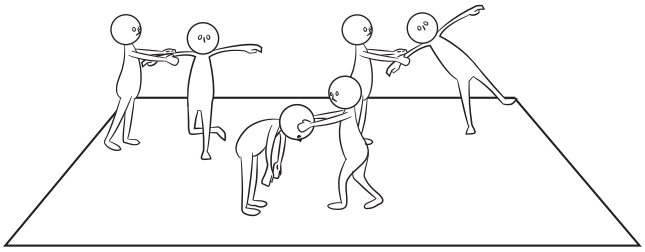
Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

Création de sculptures

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. Formez des groupes de 2 élèves.
2. Un élève est "le sculpteur" et l'autre "la statue".
3. "Sculpteur, sculptez votre partenaire dans une statue de votre choix."
4. Lorsque le sculpteur a terminé, la statue doit se figer dans la position: "Ne bougez pas, ne bougez plus!"
5. Maintenant, tous les sculpteurs peuvent se promener dans la galerie de sculptures et jeter un coup d'œil à toutes les statues.
6. Echangez le sculpteur en la statue pour le deuxième tour.

Fige et copie

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Jouer de la musique/tambour: "Bougez librement dans tout votre espace."
2. Arrêter la musique et les tambours: "Pas un geste! Ne bougez pas!"
3. Répétez-les 5 reprises ci-dessus.
4. Dites-le à vos élèves: "Prenez la pose quand la musique s'arrête. Faites une grande position de congélation créative. Utilisez vos bras et les différents niveaux."
5. Répétez les poses 5 fois.
6. "Maintenant, regardez autour de la pièce. Copiez la position figée de votre ami aussi vite que possible."
7. Jouez de la musique/des tambours : "Danse autour de la pièce."
8. Arrêtez la musique/les tambours: "Copiez la position figée de votre ami aussi vite que possible."
9. Répétez-les 5 fois ci-dessus.

Mama and Tata qui

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment bouger

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

1. "Tata Lent – bouge lentement."
2. "Buti Vite – bouge vite."
3. "Mama Gelée – secoue tout ton corps."
4. "Sisi Timide – marche à reculons."
5. "Buti Rebondir – rebondir. Sautez en haut et en bas en gardant vos pieds ensemble."
6. "Petit Bébé – faites votre corps petit, penchez-vous jusqu'au sol et ramper."
7. "Tata Forte – bougez fièrement avec les bras au-dessus de la tête, en montrant les cornes de votre taureau."
8. "Sisi Grande – s'étirer et bouger avec élégance."
9. "Mama Chatouille – faites des signes autour de vos bras d'une façon folle."
10. "Tata Heureuse – bougez avec un grand sourire sur votre visage."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves. Demandez à vos élèves de créer une séquence de danse avec les éléments suivants.
   Instructions:
2. "Créez une danse où vous montrez trois mamans ou tatas différents. Choisissez trois mouvements différents et enchaînez-les ensemble pour créer une danse."
3. "Enchainez vos mouvements avec une séquence fluide. Ajoutez une fin."
4. Donnez aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 2 | Leçon 12 | Durée: 40 min

Imagination et copie de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

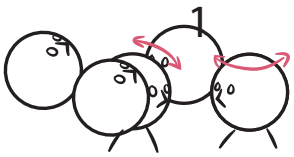
- Jouez ou chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez à la cadence et au rythme de votre choix.

Se tenir dans un cercle

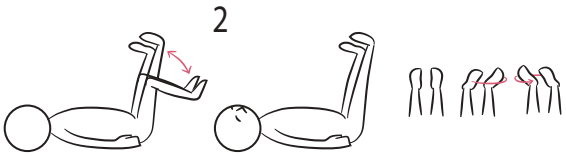
Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

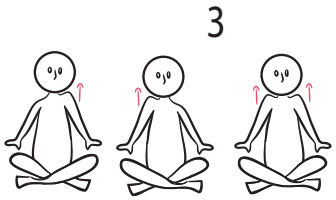
1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
   a. Lentement regardez haut le ciel.
   b. Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
   c. Regardez votre ami à côté de vous.
   d. Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)



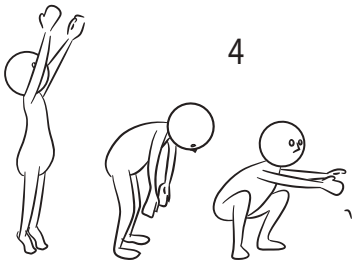
2. "Allongez-vous sur le dos au sol."
   a. Mettez vos pieds en l'air.
   b. Etirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répétez 3 fois)
   c. Maintenez vos jambes en l'air, maintez-les encore, et faites des cercle avec vos pieds.
   d. Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
   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!



Les adventures de Sipho

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique douce ou des tambours.

Comment faire

Racontez une histoire et demandez à vos élèves de suivre vos instructions. Jouez de la musique douce/ tambours et demandez aux élèves de se déplacer dans la zone de mouvement.

1. Un jour, Sipho est parti à l'aventure à travers la forêt. Marcher dans la forêt. Attention à la flaque!
2. Sauter et éclabousser dans la flaque d'eau.
3. Sauter de rocher en rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
4. Sentez les feuilles des arbres sur votre visage.
5. Rampez sous la branche d'un arbre.
6. Grimpez sur un arbre pour trouver le fruit le plus haut. Descendez encore une fois de l'arbre.
7. Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre de fleurs.
8. Fuyez le chien! Il en a après nous!
9. Canard sous le bord d'un rocher géant. Chut, sois très tranquille.
10. Ouf, ça a marché! Montre-moi ta danse joyeuse.
11. Oh regardez! Un lapin! Sautiller comme un lapin.

Niveau 2 | Leçon 12 | Durée: 40 min

Miroir miroir

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous.
2. L'un des élèves est le "maître du miroir" et l'autre, le "miroir".
3. Jouez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire: "Maître des miroirs. Faites vos propres mouvements." "Miroir, tu dois être le miroir. Copiez les mouvements du maître des miroirs."
5. Après 1 minute: "Changez de place. Miroir, tu deviens le maître. Faites vos propres mouvements."
6. Après 1 minute: "Changez encore une fois. Maîtres des miroirs, pouvez-vous sauter?"
   a. Sauter!
   b. Courir sur place.
   c. Agiterltes bras.
   d. Changer encore une fois.
   e. Tordre.

Histoire d'action en miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

Orientation: Racontez à nouveau l'histoire de l'échauffement et demandez à vos élèves de copier leur miroir. Ils doivent utiliser toute la zone de mouvement. L'élève A commence à avancer dans l'histoire et l'élève B essaye de copier les mouvements, les directions et les des sons.

1. Un jour, Sipho est parti à l'aventure à travers la forêt. Marcher dans la forêt. Attention à la flaque!
2. Sauter et éclabousser dans la flaque d'eau.
3. Sauter de rocher en rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
4. Sentez les feuilles des arbres sur votre visage.
5. Rampez sous la branche d'un arbre.
6. Grimpez sur un arbre pour trouver le fruit le plus haut. Descendez encore une fois de l'arbre.
7. Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre de fleurs.
8. Fuyez le chien! Il en a après nous!
9. Canard sous le bord d'un rocher géant. Chut, sois très tranquille.
10. Ouf, ça a marché! Montre-moi ta danse joyeuse.
11. Oh regardez! Un lapin! Sautiller comme un lapin.

Faire pousser une fleur

Relaxation
Durée: 10 min

Comment s'étirer

Orientation: Avez-vous vu des fleurs aujourd'hui? De quelle couleur était la fleur? Savez-vous d'où viennent les fleurs? Les fleurs proviennent d'une petite graine. La graine est enfouie dans le sable. Quand il pleut, la graine est heureuse de boire. L'eau de pluie. L'eau fait pousser la graine en une belle fleur.

1. Instruire les élèves: "Cultivons comme une fleur. D'abord, nous devons être la graine. Se mettre en boule comme une graine."
2. "Il pleut! Sentez l'eau sur votre corps. Pointe du robinet, pointe du robinet, pointe du robinet! Je veux vous voir sentir l'eau sur vos corps, petites graines."
3. "Bois l'eau."
4. "Impressionnant! Tu bois tellement d'eau. Lentement, tu commences à grandir."
5. "Regardez! Je vois une tige verte qui traverse la graine! Que seul ton bras grandisse jusqu'au ciel."
6. "Il y a une autre tige! Vite, laisse ton autre bras grandir jusqu'au ciel."
7. "La plante pousse! Lève-toi lentement et tends les bras en poussant."

Faire pousser une fleur

8. "Je vois un bouton de fleur! Mettez vos bras en 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 la plante."
11. "Le vent souffle! Balancez et agitez vos bras dans le vent."
12. "La plante a soif! Ayez l'air assoiffé, faites une fleur tombante, triste et suspendue."
13. "La nuit tombe: les bras fermés comme des pétales qui se ferment."
14. "Le soleil se lève: tendez les bras vers le haut et ouvrez-les."
15. "L'hiver arrive: s'effriter jusqu'au sol."
16. "Le soleil se lève à nouveau: levez-vous lentement et tendez les bras et ouvrez les pour sentir le soleil."

Niveau 2 | Leçon 13 | Durée: 40 min

Equilibre avec un partenaire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez un batteur ou un morceau Balance du CD.
- Tambour dans n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

Rituel d'introduction

Introduction
Durée: 5 min

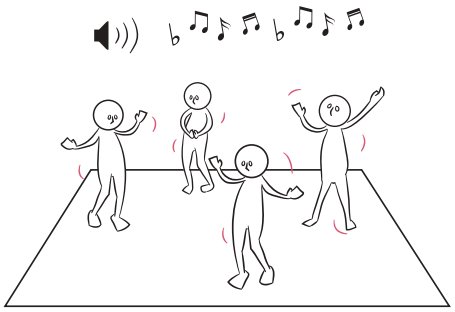
1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

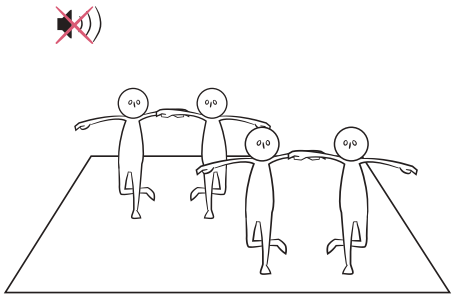
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Partenaires musicaux

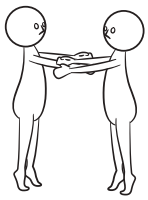
Introduction
Durée: 5 min

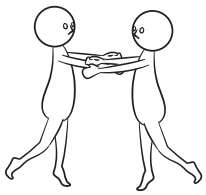
Comment jouer

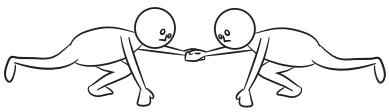


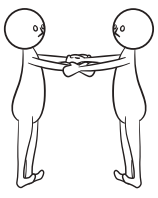


1. Jouez ou chantez n'importe quelle chanson. Commencez et arrêtez souvent la musique.
2. Instruisez les élèves: "Dansez autour de la zone de mouvement. Chaque fois que la musique s'arrête, vous devez trouver un partenaire et garder l'équilibre sur une jambe. Vous pouvez vous accrocher à votre partenaire pour vous aider à trouver l'équilibre."
3. Démarrez et arrêtez la musique 5 fois.
4. Par la suite, donnez des instructions différentes chaque fois que vous arrêtez la musique:
   - Tenez-vous sur vos orteils (accrochez-vous à votre partenaire).
   - Tenez-vous sur les orteils d'un pied (accrochez-vous à votre partenaire).
   - Equilibre avec un pied et une main sur le sol.
   - Asseyez-vous sur un genou (tenez votre partenaire).
   - Tenez-vous sur vos talons (tenez votre partenaire).







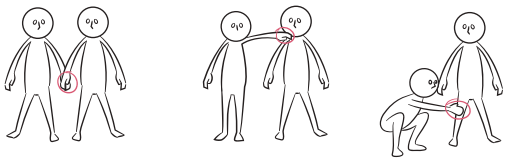


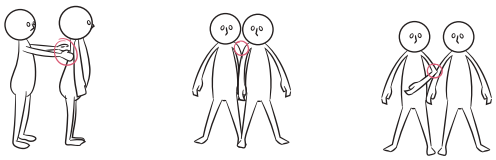
Niveau 2 | Leçon 13 | Durée: 40 min

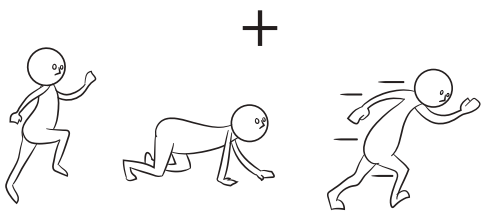
Jeu de confiance

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer





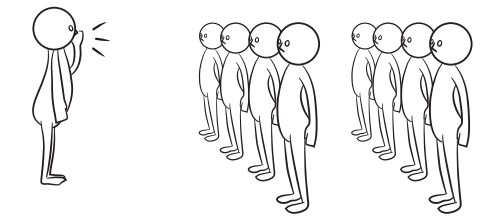


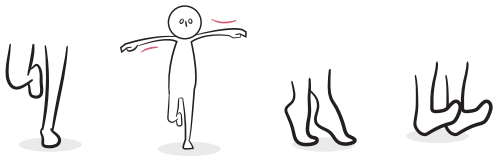
1. Choisissez votre partenaire.
2. Laissez vos élèves faire les mouvements suivants au fur et à mesure que vous les lisez.
3. Imaginez que vous êtes collés l'un à l'autre avec de la super colle.
4. Imaginez:
   - Votre main est collée à la main de votre partenaire?
   - Votre main est collée à l'épaule de votre partenaire?
   - Votre main est collée à la jambe de votre partenaire
   - Vos deux mains sont collées sur le dos de votre partenaire?
   - Votre épaule est collée avec l'épaule de votre partenaire?
5. Votre coude est collé au bras de votre partenaire?
   Choisissez comment vous et votre partenaire seront collés ensemble.
   - Marchez jusqu'au coin de la pièce.
   - Grimpez par-dessus une clôture. Etes-vous toujours connecté?
   - Sautez par-dessus une flaque. Restez connecté.
   - Grimper sous une table. Vous êtes toujours connecté?
   - Courir!
   - Assis!

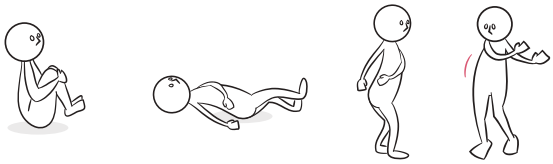
Equilibre

Partie principale
Durée: 15 min

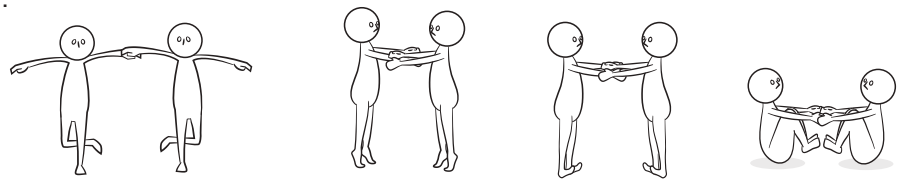
Comment jouer







1. En tant qu'enseignant: Tenez-vous en deux lignes face à moi.
2. Voyons si vous pouvez trouver un équilibre.
   - Tenez-vous sur un pied.
   - Faites un avion debout sur un pied.
   - Tenez-vous sur vos orteils.
   - Tenez-vous sur vos talons. (Sur les boules de vos pieds)
   - Asseyez-vous sur vos fesses, soulevez vos pieds du sol.
   - Pouvez-vous tordre votre corps sur le sol?
   - Pouvez-vous vous lever et vous tortiller le corps ?"
   - Pouvez-vous faire la danse de torsion?”
3. Trouvez un partenaire.
4. Accrochez-vous à votre partenaire et suivez ses instructions:
   - Tenez-vous sur un pied.
   - Faites un avion debout sur un pied.
   - Tenez-vous sur vos orteils.
   - Tenez-vous sur vos talons.
     Sur les boules de vos pieds)
   - Asseyez-vous sur vos fesses,
     soulevez vos pieds du sol.
   - Pouvez-vous tordre votre corps sur le sol?
   - Pouvez-vous vous tenir debout et vous tortiller le corps?
   - Pouvez-vous faire la danse de la torsion?



5. Utilisez des tambours ou jouez une chanson d'Equilibre du CD.

Balance

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 mantenant
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

ChansonduCD

Suivre les instructions dans le chant.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante.
   Fermez les yeux et imaginez:
   - Vous mangez un morceau de fromage.
   - Vous sentez vos oreilles et votre nez commencer à rétrécir.
   - Vous avez même le nez pointu.
   - Vos pieds et vos mains deviennent de plus en plus petits.
   - Vous commencez à faire pousser de la fourrure sur tout votre corps.
   - Vous faites pousser une longue queue.
   - Tout ce que vous pouvez dire, c'est "peep".
   - Vous devez marcher sur les mains et les genoux.
   - Vous êtes la souris.
   - Qu'est-ce que c'est? Un chat? Oh non, fuyez!
   - Sautez par-dessus un bâton et courez dans l'herbe haute.
   - Rampez à travers une clôture.
   - Soudain, vous voyez une branche avec une maison de souris.
   - Vous courez et vous vous cachez dans la branche jusqu'à ce que le chat soit parti.
   - Vous trouvez un autre morceau de fromage et Vous le mangez.
2. Qu'est-ce qui se passe? Vous redevenez une forme humaine. Yay!
   Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de clôture:
   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui,
   à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 14 | Durée: 40 min

Emotions

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez des tambours ou jouez la chanson Emotion du CD.
- Tambour dans n'importe quel rythme et rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir,
   réunissons-nous, 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Emotions musicales

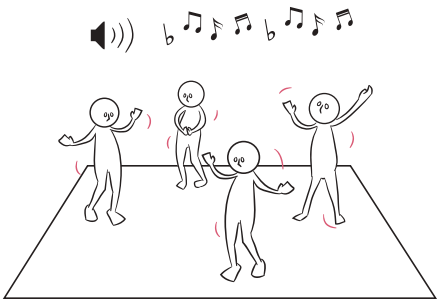
Introduction
Durée: 5 min

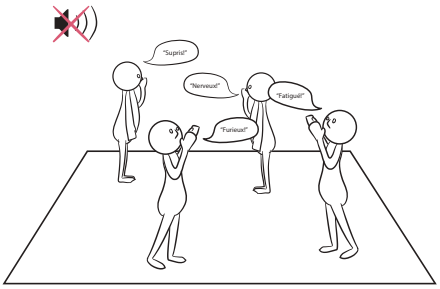
Accompagnement: Jouez ou chantez n'importe quelle chanson.

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, jouez ou chantez n'importe quelle chanson. Commencez et arrêtez souvent la musique.
2. Lorsque la musique s'arrête, criez toutes les émotions qui vous viennent à l'esprit.
3. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
4. Arrêtez la musique: "Surpris!"
5. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
6. Arrêtez la musique: "Nerveux!"
7. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
8. Arrêtez la musique: "Excité!"
9. Jouez de la musique: "Danse autour de la zone."
10. Arrêtez la musique: "Dormez!"
11. Répétez 2 fois les actions ci-dessus.

Variation: A chaque arrêt de la musique, vous devez trouver un partenaire et lister comme suit autant d'émotions que possible.





Mouvements émotionnels

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

1. **Orientation:**
   Tu te souviens quand on parlait d'émotions? Parfois on se sent triste, parfois heureux, parfois quelqu'un nous manque beaucoup et nous sommes tristes. Parfois, nous sommes excités de voir un bon ami le lendemain. Pouvez-vous me montrer ces sentiments sans parler?
   - Pensez à ce matin quand vous vous êtes réveillé. Avez-vous eu sommeil au réveil? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne endormie.
   - Qu'en est-il de l'excitation? Quand vous attendez avec impatience de voir quelque chose ou quelqu'un? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne excitée.
   - Avez-vous déjà été surpris auparavant? Qu'avez-vous fait quand vous avez été surpris?
   - Dis-moi ce qui vous rend triste? Comment montrer à quelqu'un que vous êtes triste?

Mouvements émotionnels

- Que faire si vous êtes sur le chemin du retour et que vous savez que quelqu'un vous a préparé votre repas préféré? A quoi ressemblerait votre promenade de retour à la maison?
  - Faites le tour de la pièce.
  - Marchez en somnolent.
  - Marchez excité!
  - Sautez de surprise!
  - Marchez triste.
  - Marchez heureux.
- Vous obtenez un gâteau d'anniversaire.
- Il pleut dehors.
- Vous avez joué toute la journée et vous rentrez très tard. Laissez pendre le haut de votre corps, pour que vos doigts touchent presque vos orteils.

2. Jouez de la batterie et suivez les instructions ci-dessous, ou utilisez la chanson Emotion du CD.

Tambours

Utilisons notre corps pour montrer comment
nous nous sentons
Heureux, tellement heureux
Passons au rythme.

Utilisons notre corps pour montrer comment
nous nous sentons
Triste, tellement triste
Essuyons nos larmes.

Utilisons notre corps pour montrer comment
nous nous sentons
En colère, tellement en colère
Alors, utilisons nos pieds.

Utilisons notre corps pour montrer
comment nous nous sentons
Effrayé, tellement effrayé
Frissonnons et secouons.

Utilisons notre corps pour montrer
comment nous nous sentons
Excité à l'idée de bouger
De la tête aux pieds.

Chanson du CD

Suivez les instructions de la chanson.

Activité de mouvement créatif

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Donnez à chaque groupe un thème différent: un lion triste, un éléphant heureux, un singe excité, un serpent sournois, une souris effrayée, un chat endormi, un chien en colère, un oiseau heureux, un oiseau triste.
3. Créer une danse en 4 mouvements.
4. Donnez aux élèves environ 10 minutes pour concevoir et pratiquer leur danse.
5. C'est l'heure du spectacle!
6. Asseyez-vous où vous êtes.
7. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse à la classe.
8. Après avoir compté jusqu'à 3, montrez-moi votre mouvement émotionnel préféré. 1, 2, 3!

Relaxation

Comment s'étirer

1. Fermez les yeux et imaginez:
   - Vos cheveux poussent et poussent partout sur votre visage, tout autour de votre visage.
   - Votre nez rame longtemps.
   - Vos dents deviennent grosses et tranchantes.
   - Vos pieds et vos jambes se transforment en pattes. Ils sont doux et forts.
   - Vos mains se transforment en griffes solides avec de longs ongles pointus.
   - Qui ° tes-vous?
   - Tu es un lion! Rugissez comme un lion!
   - Imaginez que vous marchez sur le Kalahari.
   - Buvez l'eau enti¯rement.
   - Il commence ¨ pleuvoir. Vous sentez les petites gouttes de pluie sur votre corps de lion.
   - Les gouttes de pluie deviennent de plus en plus grosses.
   - L'eau coule sur votre visage et votre corps. L'eau lave la fourrure.
   - Vos poils de nez r®tr®cissent.
   - Vos dents deviennent plus petites et moins tranchantes.
   - Vos pattes se transforment en pieds humains.
   - Tu as encore des orteils, bouge tes orteils.
   - Oui! Vous ° tes de retour ¨ la normale!
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arri¯re-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de cl¹ ture:

   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui,
   à plus tard et passez une bonne journée!"

Rythme et percussion corporelle

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez / chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez le rythme et le rythme de votre choix.

Jeu de nom

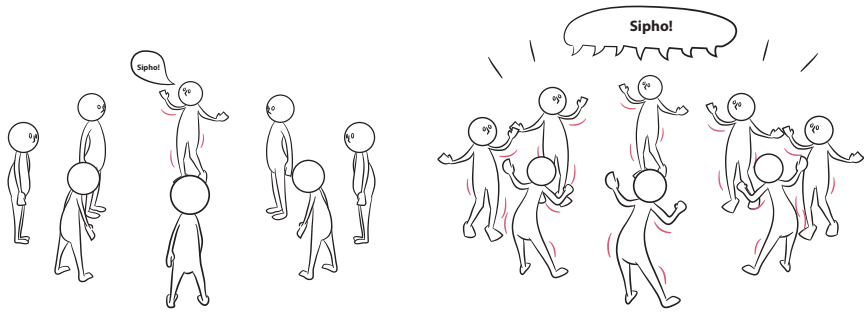
Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

Orientation: "Pouvez-vous dire votre nom et applaudir en même temps?" Encouragez les élèves à applaudir au rythme naturel de leur nom. Une tape par syllabe. "Combien d'applaudissements votre nom a-t-il? Certains noms ont une claque, d'autres deux ou trois claques."

1. Faites un cercle.
2. Enseignant, vous commencez. Dites votre nom et applaudissez chaque syllabe. Répétez votre nom et les applaudissements de sorte que les élèves peuvent copier. "Clappez après moi! Répétez votre nom et les applaudissements 4 fois."
3. Enseigner à l'élève à côté de vous: "Maintenant, c'est votre tour. Vous devez dire votre nom et applaudir!"
4. Instruire les élèves: "Laissez-nous copier!"
5. Les élèves doivent copier chaque nom et applaudir 4 fois.

Donnez à chacun la possibilité de dire son nom et d'applaudir au rythme de son nom.



Marches rythmiques

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer de la musique ou des tambours.

Comment faire

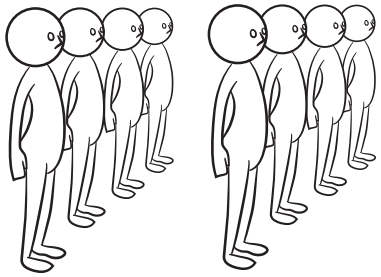
1. Jouez de la musique/des tambours.
2. Demandez aux élèves de marcher en suivant le rythme. Comptez la musique à haute voix pour les élèves (par exemple compter de 1 à 8).
3. Instruire: "Tapez dans vos mains à chaque premier décompte de huit dans la musique."
4. Laissez les élèves compter à haute voix avec vous.
5. Une fois que les élèves sont à l'aise avec les comptes, ajoutez: "Touchez le sol sur le compte de 5!"
6. Les élèves doivent copier chaque nom et applaudir 4 fois.

Niveau 2 | Leçon 15 | Durée: 40 min

Lignes de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer



1. Se tenir en lignes horizontales. Demandez aux élèves de faire la séquence suivante:
2. "Tamponnez avec le pied droit 4 fois."
3. "Tamponnez avec le pied gauche 4 fois."
4. "Mettez les deux ensemble! Piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner!" (Répéter 4 fois!)
5. "Tapez 4 fois sur votre épaule droite."
6. "Tapez 4 fois sur votre épaule gauche."
7. "Pouvez-vous assembler les applaudissements? Clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap!
8. "Maintenant, rassemblez tout! Piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner. Clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap!" (Répétez ceci 4 fois)
9. "Pouvez-vous faire deux applaudissements en haut et deux en bas?" (Répétez 4 fois)
10. "Frappez le sol quatre fois avec vos mains."
11. "2 haut, 2 bas, 4 sur le sol." (S'entraîner 4 fois)
12. "Pouvez-vous tout assembler depuis le début?"

Activité créative de groupe: Séquence de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5.
2. Demandez à vos élèves de faire une danse.
3. "Utilisez les applaudissements, les piétinements et autres bruits pour faire votre propre danse."
4. Donnez aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 2 | Leçon 16 | Durée: 40 min

Différentes façons de bouger

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez le rythme et le rythme de votre choix.

Bouger en cercle

Introduction
Durée: 5 min

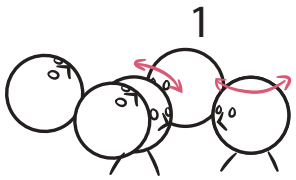
Comment jouer

1. Tenez-vous debout en cercle et jouez de la musique/des tambours.
2. Demandez aux élèves de suivre vos instructions et de copier vos mouvements:
   - Étirez aussi grand que possible.
   - Soyez aussi petit que possible.
   - Soyez aussi gros que possible.
   - Soyez aussi mince que possible.
   - Comptez à voix haute (par exemple: 1, 2, 3, 4) au rythme de la musique.
   - Comptez à voix haute sur la musique et battez des bras comme un oiseau.
   - Sautez sur le côté.
   - Sautez au milieu du cercle.
   - Sautez en arrière.
   - Comptez à voix haute sur la musique et marchez sur place.

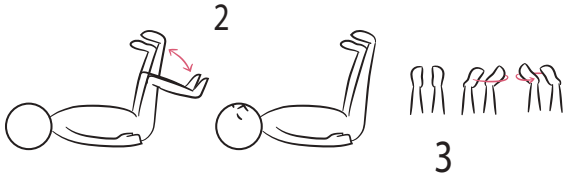
Se tenir dans un cercle

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

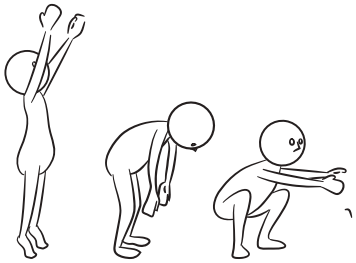


1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
   a. Lentement regardez haut le ciel.
   b. Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
   c. Regardez votre ami à côté de vous.
   d. Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)



2. "Allongez-vous sur le dos au sol."
   a. Mettez vos pieds en l'air.
   b. Etirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répéter 3 fois).
   c. Maintenez vos jambes en l'air, maintez-les encore, et faites des cercle 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!

Niveau 2 | Leçon 16 | Durée: 40 min

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites un cercle.
2. Demandez à un élève de commencer: "Montrez-nous un mouvement de votre sport favori."
3. La classe doit copier le mouvement. "Copions le mouvement 5 fois."
4. Donnez un tour à la personne suivante dans le cercle. "Maintenant, c'est ton tour. Montrez-nous un mouvement de votre sport favori."
5. "Copiez le mouvement. Copions le mouvement 5 fois."
6. Donnez à chaque élève la chance de montrer son mouvement sportif préféré. (Les mouvements déjà montrés ne doivent pas être répétés)

Se calmer

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Tenez-vous debout en cercle.
2. Demandez aux élèves de vous montrer les mouvements suivants: "Que faites-vous quand vous vous réveillez le matin? Montrez-moi comment vous vous réveillez?"
    a. Comment vous lavez-vous le visage?
    b. Comment vous nettoyez les dents?
    c. Comment allez – vous vous habiller? Comment mettez-vous votre pantalon?
    d. Comment mettez-vous vos chaussettes et vos chaussures?
    e. Voulez-vous arranger vos cheveux?
3. Former des groupes de 4 élèves.
4. Demandez aux élèves de concevoir leur danse du réveil le matin.
5. Choisissez 4 mouvements pour nous montrer comment vous vous réveillez le matin et les enchaîner à une danse.
6. Donner aux élèves 15 minutes pour pratiquer leur danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Changements de poids

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre melodie.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots: "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous: 1, 2, 3."

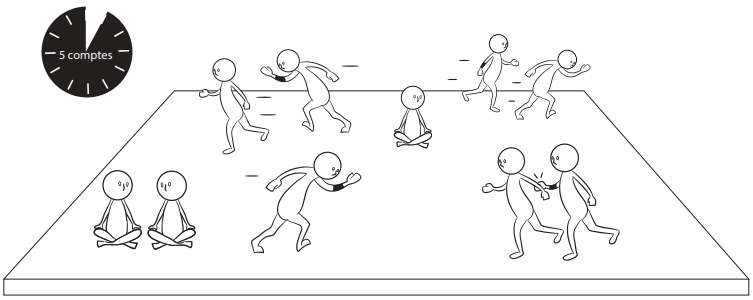
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous. Répéter la courte chanson 5 fois.

Jeu du toucher

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, choisissez 2 à 3 chasseurs.
2. "Chasseurs, vous devez essayer d'attraper les autres élèves. Les autres doivent s'enfuir et essayer de ne pas se faire prendre. Si vous vous faites prendre, asseyez-vous par terre et attendez que quelqu'un vous libère."



3. "Quelqu'un peut vous libérer du sol, en s'asseyant à côté de vous sur le sol pour au moins 5 secondes."
4. En tant qu'enseignant, vous pouvez changer les chasseurs toutes les 3 minutes.

Mouvements d'animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

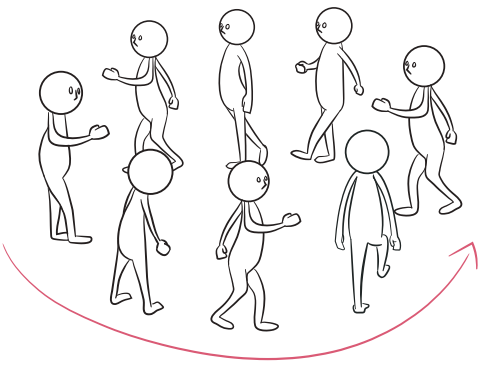
1. Pouvez-vous bouger comme un animal?"
   - "Un hippopotame est très lourd et gros. Essayez de bouger comme si c'était le cas."
   - "Une sauterelle est très petite et légère. Sautez comme si c'était le cas."
   - "Pourquoi pas une autruche? Elle est grosse, mais léger sur ses pieds. Courir partout en faisant semblant d'être une autruche."
   - "Et un phacochère? Ils sont rapides, mais petits et lourds. Montrez-moi comment ils bougent."
2. En tant qu'enseignant, placez les élèves en groupes de 5.
3. "Choisissez un animal."
4. "Pouvez-vous faire les mouvements de votre animal?"
5. "Pouvez-vous penser à trois mouvements pour votre animal?"
6. Chantez/dites les mots: *"Je suis un ... [nom de l'animal] ... et j'agis comme ça ... et tes trois mouvements vers ta chanson/poème."*
7. "Vous avez 5 minutes." Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est l'heure du spectacle!" "Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
8. Chaque groupe doit avoir la chance d'interpréter sa chanson/poème avec ses mouvements: *"Je suis un ... [nom de l'animal] et je fais ce [mouvement]."*
9. Réflexion: "Quand je compte jusqu'à trois, vous devez sauter et me montrer votre mouvement animal préféré d'aujourd'hui. Un ... deux ... trois."

Niveau 2 | Leçon 17 | Durée: 40 min

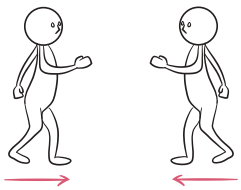
Marche en cercle

Partie principale
Durée: 15 min

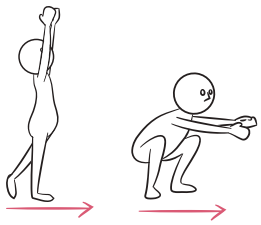
Comment jouer



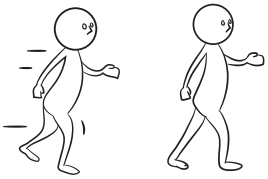
1. "Reste dans le cercle."
2. Donner des instructions en se déplaçant et en changeant les directions dans le cercle entre:
   - "Marcher en cercle."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher de l'autre côté."
   - "Penchez-vous en avant."
   - "Changer de direction."
   - "Sautez 3 fois."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher près du sol."
   - "Changez encore une fois de direction."
   - "Marcher de côté, en croisant les pieds."



3. Variation:
   - "Ramper sur le sol comme un chat."
   - "Marcher lourd et lentement comme un éléphant."
   - "Changer de direction."
   - "Sauter dans l'air comme une gazelle."
   - "Changer de direction."
   - "Cours comme un guépard."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher bizarrement comme un gorille/monkey."
   - "Changer de direction."
   - "Marcher de côté comme un crabe."



4. Après l'avoir pratiqué plusieurs fois, n'utilisez que des animaux pour annoncer le suivant mouvement.
   - Chat (rampe sur le sol)
   - Eléphant (marche lente et lourde)
   - Gazelle (saute dans les airs)
   - Guépard (court vite)
   - Gorille (promenade amusante)
   - Crabe (marche latérale)



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante:
   - Fermez les yeux et imaginez des couleurs. Choisissez une couleur qui vous calme et vous rend heureux. Pensez à toutes les choses qui ont cette couleur spécifique.
   - Jouez un de ces trucs.
   - Maintenant, allongez-vous sur le dos et imaginez que tous les nuages dans le ciel seraient de cette couleur.
   - Et si votre peau est de cette couleur. Imaginez la couleur qui traverse votre corps, à commencer par les orteils … puis vos pieds ... vos mollets ... vos hanches ... votre ventre ... votre poitrine ... votre cou ... vos oreilles ... et en haut jusqu'au bout de la tête. Maintenant, sentez la couleur disparaître à nouveau de la même façon en commençant par le haut de l'écran votre tête jusqu'à vos pieds.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez cette phrase: *"L'heure de bouger est finie pour aujourd'hui, à plus tard et passez une bonne journée!"*

Niveau 2 | Leçon 18 | Durée: 40 min

Poids et émotions

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Jouez ou chantez une chanson.
- Utilisez un tambour ou une chanson d'émotion du CD.
- Jouez n'importe quel rythme.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, voyez-vous,
   voyez-vous, Réunissons-nous 1, 2, 3."

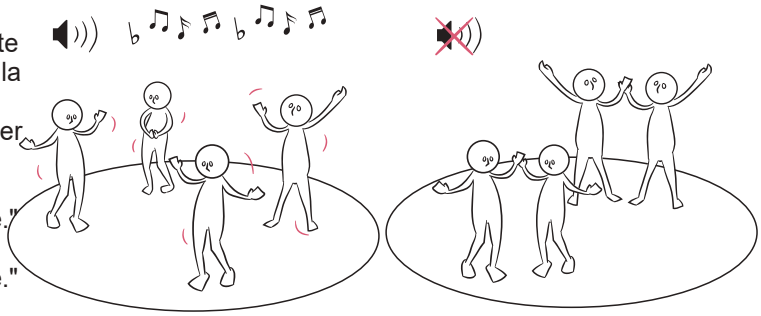
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Statues musicales

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, jouez ou chantez n'importe quelle chanson. Commencez et arrêtez souvent la musique.
2. "Quand la musique s'arrête, vous devez vous figer et faire semblant d'être transformer en statue de pierre. Soyez très rigide."
3. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
4. Arrêtez la musique: "Blocage!"
5. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
6. Arrêtez la musique: "Blocage!"
7. Répétez 2 fois les actions ci-dessus.



Variation: "Chaque fois que la musique s'arrête, vous devez trouver un partenaire et vous transformer en statue de pierre avec votre partenaire."

Mouvements émotionels

Partie principale
Durée: 15 min

Comment bouger

1. **Orientation:**
   "Chacun de vous a des émotions. Parfois nous nous sentons tristes, parfois heureux, parfois quelqu'un nous manque et nous sommes tristes. Parfois, nous sommes excités de voir un bon ami le lendemain. Pouvez-vous me montrer ces sentiments sans parler?"
   - Pensez à ce matin quand vous vous êtes réveillé. Avez-vous eu sommeil au début? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne endormie.
   - Qu'en est-il de l'excitation? Quand vous attendez avec impatience de voir quelque chose ou quelqu'un? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne excitée.
   - Avez-vous déjà été surpris auparavant? Qu'avez-vous fait quand vous avez été surpris?
   - Dis-moi ce qui te rend triste? Comment montrer à quelqu'un que vous êtes triste?
   - Que faire si vous êtes sur le chemin du retour et que vous savez que quelqu'un vous a préparé votre repas préféré? A quoi ressemblerait votre promenade de retour à la maison?
     - Marcher endormi.
     - Marcher excité.
     - Sauter surpris.
     - Marcher triste.
     - Marcher heureux.
2. Jouez de la batterie et suivez les instructions ci-dessous, ou utilisez la chanson d'émotion du CD.

Niveau 2 | Leçon 18 | Durée: 40 min

Mouvements émotionels

Tambours

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Heureux, tellement heureux
Passons au rythme.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Triste, tellement triste
Essuyons nos larmes.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Effrayé, tellement effrayé
Frissonnons et secouons.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
Excité à l'idée de bouger
De la tête aux pieds.

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons.
En colère, tellement en colère.
Alors, utilisons nos pieds.

Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

Danse émotionnelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Orientation:
A quoi ressemble le courage? Comment me montrerais-tu que tu es courageux?
Comment me montrerais-tu que tu es en colère?
Comment me montreriez-vous si vous avez peur?

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Choisissez une émotion: triste, courageux, heureux, endormi, excité, effrayé, en colère.
3. Trouvez 3 mouvements qui montreront toute votre émotion.
4. Pouvez-vous faire une danse avec vos 3 mouvements? Pouvez-vous les assembler pour passer d'un mouvement à l'autre?
5. Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse.
6. C'est l'heure du spectacle!
7. Qui a choisi triste? Tous ceux qui ont choisi la tristesse doivent montrer leurs mouvements en même temps. Qui a choisi courageux? Tous ceux qui ont choisi d'être courageux doivent montrer leur danse en même temps. Qui a choisi heureux? Montrez-nous votre danse.
   Qui a choisi somnolent? Montrez-nous votre danse.
   Qui a choisi d'avoir peur? Montrez-nous votre danse.
   Qui a choisi fâché? Montrez-nous votre danse.
8. Réflexion: Après que j'ai compté jusqu'à 3, chacun doit me montrer son mouvement émotionnel préféré de la journée. 1, 2,3 ... Allez!"

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux et imaginez que vous flottez sur un nuage."
   - Sentez comme le nuage doit être duveteux.
   - Allongez-vous sur le ventre au bord du nuage.
   - Sentez une brise légère toucher votre visage.
   - Vous pouvez voir votre école de là-haut. Votre professeur et vos amis jouent sur le terrain.
   - Ils vous regardent et vous saluent.
   - Voulez-vous vraiment les rejoindre maintenant.
   - Lentement, vous flottez du nuage jusqu'à la terre et vous atterrissez dans la cour de l'école.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une musique douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de clôture:
   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui, à plus tard et passez une bonne journée!"

Sculptures et répertoire de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

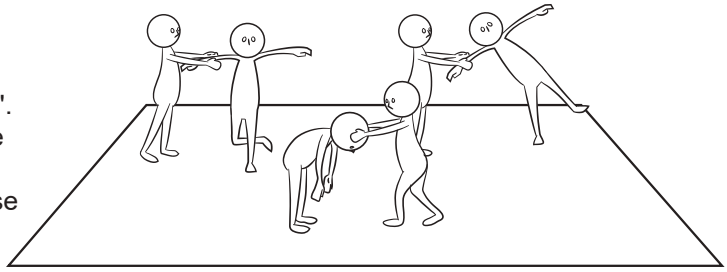
Accompagement

- Jouez ou chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

Création des sculptures

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. Former des groupes de deux élèves.
2. Un élève est "le sculpteur" et l'autre "la statue".
3. "Sculpteur, sculptez votre partenaire dans une statue de votre choix."
4. Lorsque le sculpteur a terminé, la statue doit se figer dans la position: "Ne bougez pas, ne bougez plus!"
5. Maintenant, tous les sculpteurs peuvent se promener dans la galerie de sculptures et jeter un coup d'œil à toutes les statues.
6. Changez le sculpteur et la statue pour le deuxième tour.

Arrêt et fige

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Jouez de la musique et des tambours: "Danse à la musique."
2. Arrêter la musique et les tambours: "Pas un geste! Ne bouge pas!"
3. Répétez-les 5 fois les actions ci-dessus.
4. Jouez de la musique et des tambours: "Dansez par vous-même. Vous n'avez pas le droit de toucher vos amis."
5. Arrêtez la musique et les tambours: "Tenez-vous sur une jambe."
6. Jouez de la musique et des tambours: "Bougez!"
7. Arrêtez la musique et les tambours: "Placez une jambe et deux mains sur le sol."
8. Jouez de la musique et des tambours: "Déplacez-vous dans toute la zone."
9. Arrêtez la musique et les tambours: "Allongez-vous sur le dos! Seul votre dos doit toucher le sol."
10. Jouez de la musique et des tambours: "Bougez!"
11. Arrêtez la musique et les tambours: "Un seul bras et une seule jambe sur le sol."
12. Répétez 3 fois les actions ci-dessus.

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment faire

1. Faites un cercle.
2. Jouez de la musique et des tambours.
3. Choisissez un élève: "Montrez votre propre mouvement de danse à la classe."
4. La classe doit copier le mouvement jusqu'à ce qu'ils puissent l'exécuter confortablement.
5. Dites à la personne suivante dans le cercle: "Montrez un nouveau mouvement à la classe."

Activité créative de groupe: La danse de la cour de récréation

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "La cloche de l'école sonne! C'est la pause et vous êtes heureux! Quels mouvements heureux pouvez-vous faire pour montrer votre joie?"
3. "Faites comme si vous quittiez la classe avec vos 4 amis. Courez sur place!"
4. Demandez à vos élèves: "Quel est votre jeu de terrain de jeu préféré?" Laissez-les vous répondre.
5. Demandez à chaque groupe: "Montrez-moi comment vous jouez à votre jeu préféré." Donnez-leur 5 minutes pour se préparer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter à la classe son jeu préféré, en n'utilisant que des mouvements. Laissez la classe deviner de quel jeu il s'agit.

Niveau 2 | Leçon 20 | Durée: 40 min

Mouvements d'animaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez à la cadence et au rythme de votre choix.

Bouger comme un animal et fige

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer de la musique ou des tambours.

Comment jouer

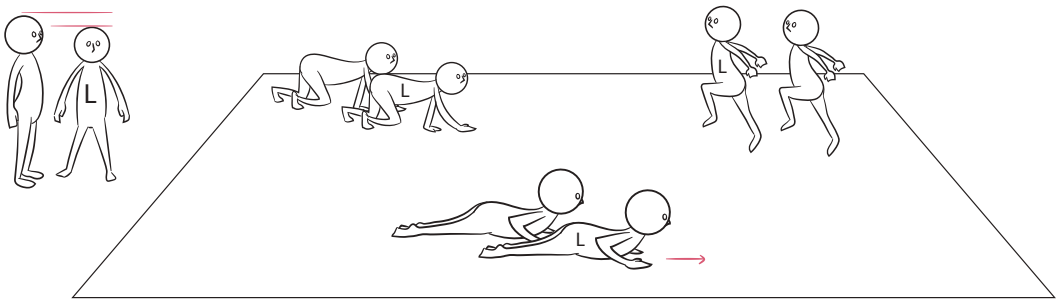
1. Jouez de la musique/des tambours. Instruire les élèves: "Bougez comme vous voulez. Déplacez-vous dans la pièce."
2. Lorsque vous arrêtez la musique, les élèves ne doivent plus bouger: "Ne bougez plus comme une statue! Ne bouge pas!"
3. Jouez de la musique/des tambours: "Battez vos bras comme des ailes d'oiseau et volez autour." Arrêtez la musique/batterie: "Pas un geste!" (Répétez 3 fois)
4. Jouez de la musique et des tambours: "Marchez sur les mains et les genoux et faites semblant d'être des chatons en disant 'miaou'." Arrêtez la musique/les tambours: "Pas un geste!" (Répétez les chatons 3 fois)
5. Jouez de la musique/des tambours: "Marcher les jambes écartées et balancer les bras comme un singe." Arrêtez la musique/les tambours: "Pas un geste!" (Répétez le singe 3 fois)
6. Jouez de la musique/des tambours: "Sautiller à quatre pattes comme une grenouille." Arrêtez la musique/ les tambours: "Pas un geste!" (Répétez les grenouilles 3 fois)

Suivre l'animal

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Tournez-vous vers la personne à côté de vous. C'est votre partenaire." (Les élèves doivent se tenir debout avec leurs partenaires)
2. "Qui est la personne la plus courte?" "La personne la plus courte est le leader." "Les dirigeants, mains en l'air!"
3. "Leaders, vous devez suivre mes instructions."
4. "Grandes personnes, vous devez copier les mouvements de votre partenaire." Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
   a. "Agir comme un chien."
   b. "Déplacez-vous comme un serpent dans toute la zone de mouvement. Ne pas s'écraser sur un autre groupe."
   c. "Galopez comme un cheval."
   d. "Changez de leader."
   e. "Bougez comme un lion."
   f. "Déplacez-vous librement dans toute la zone de mouvement."
   g. "Choisissez votre animal préféré et bougez."
   h. "Changez de leader." (Répétez "a" à "h"!)



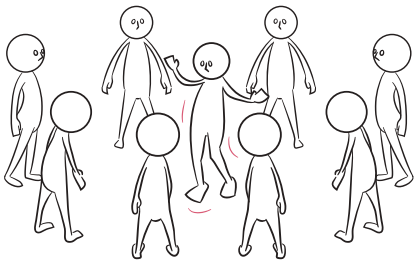
Niveau 2 | Leçon 20 | Durée: 40 min

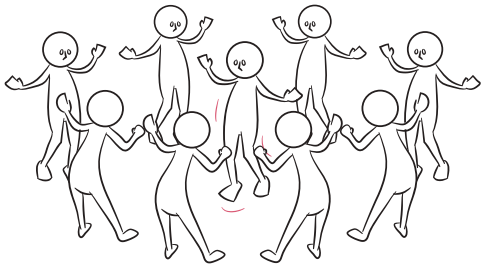
Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous debout dans un grand cercle.
2. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi: "Montrez n'importe quel mouvement de danse à vos amis."
4. Les élèves copient le mouvement. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!"
5. "Choisissez une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montrez-nous un nouveau mouvement de danse."
6. "Reprenons le mouvement. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10."
7. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu l'occasion d'entrer dans le cercle.





Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Divisez votre la classe groupes de 5 élèves.
2. "Choisissez un animal. Choisissez 4 mouvements différents qui représenteraient cet animal. Les ficeler comme une danse. Terminez votre danse avec le son de l'animal."
3. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler leur propre danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 2 | Leçon 21 | Durée: 40 min

Poids et confiance

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez le tambour ou jouez la chanson Jazzy à partir du CD.
- Jouez n'importe quel rythme et vitesse.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous
   pouvez le voire, réunissons-nous 1, 2, 3."

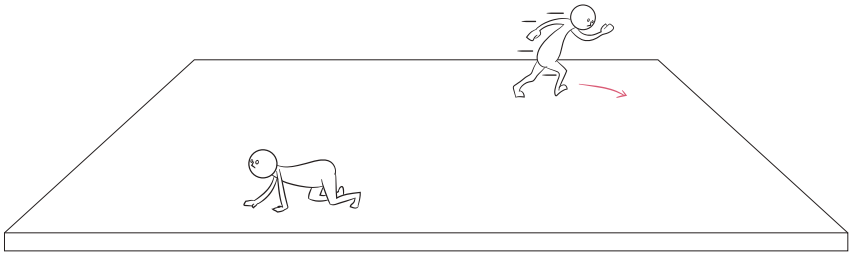
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

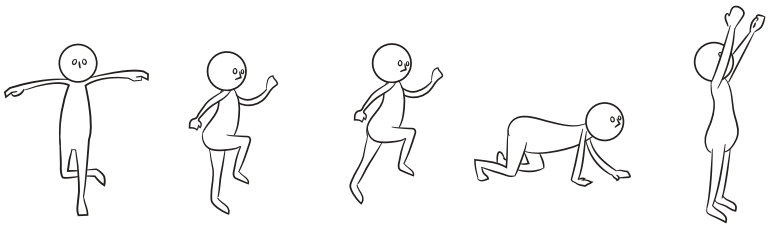
Mouvements de jazz

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites des groupes de 6 élèves.
   Tenez-vous en une ligne.
2. Vous êtes un grand ver avec
   plusieurs des parties qui ne peuvent
   être séparées.
3. Le numéro 1 est la tête du ver. Il/elle
   donne des directives au reste du
   "corps du ver".
4. La tête peut crier des instructions,
   comme:
   - Arrêtez, ne bougez pas.
   - Changez de direction.
   - Sautez sur une jambe.
   - Courez sur place.
   - Sautez par-dessus un arbre.
   - Rampez sous les buissons.
   - Grimpez à l'arbre.
   - Reculez.
   - Penchez-vous sur le côté.
   - Roulez sur le côté.
   - Tortillez vou sur le côté.
   - Mettez vos mains au ciel.





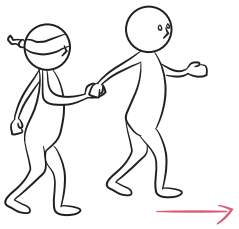
5. Tout le monde dans le groupe, le corps du ver, doit faire le même mouvement que le chef. En tant qu'enseignant, changez le leader du groupe après environ 3 minutes. Jouez de la batterie ou utilisez la chanson de jazz du CD comme accompagnement pour cette activité.
6. Maintenant, dans votre "groupe de vers", choisissez 4 de vos mouvements préférés. Combinez les 4 mouvements en une seule petite danse.
7. Pratiquez la petite danse.
   "C'est l'heure du spectacle! Asseyez-vous avec votre groupe.
   Montrez votre danse au reste de la classe."
8. Maintenant, montrez-moi votre mouvement de vers préféré d'aujourd'hui. 1... 2 ... 3 ... Allez."

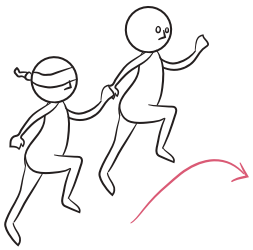
Niveau 2 | Leçon 21 | Durée: 40 min

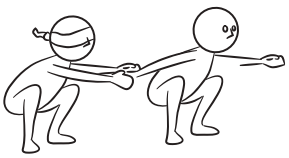
Jeu de confiance

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer







1. Choisir un partenaire.
2. Imaginez que vous et votre ami êtes seuls dans la forêt. Vous ne pouvez survivre que si vous travaillez en équipe.
   - Qui est la personne la plus grande?
   - La grande personne, doit faire semblant d'avoir du sable dans les yeux. Fermez les yeux. Vous ne pouvez rien voir.
   - Votre ami doit vous guider dans la forêt.
   - Votre ami doit vous montrer où vous devez marcher dans la boue, grimper sur une branche et marcher à travers des feuilles épaisses, sauter au-dessus d'une flaque d'eau, marcher autour d'un arbre et se baisser sous une branche.
   - Accordez environ 3 minutes aux élèves pour explorer la forêt ensemble.
   - Echangez! La personne la plus petite, maintenant c'est toi l'aveugle. Laissez votre ami vous guider à travers la forêt.
   - Accordez environ 3 minutes aux élèves pour explorer la forêt ensemble.
   - Maintenant, l'autre personne doit faire semblant d'être aveugle.
3. Trouver un nouvel ami. Changer de partenaire.
   - Qui est la personne la plus grande?
   - La plus grande personne, tu seras aveugle en premier.
   - Répétez l'activité.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez les yeux et imaginez que vous flottez sur un petit bateau à travers la forêt épaisse.
   - Entendez les oiseaux chanter dans les arbres.
   - Allongez-vous sur le ventre sur le bord du bateau.
   - Touchez l'eau et sentez la fraîcheur.
   - Vous voyez un gros poisson nager, en faisant une petite vague.
   - Vous voyez les branches qui pendent bas sur l'eau.
   - Vous entendez une chute d'eau quelque part au loin.
   - Votre bateau arrive à un poste d'amarrage et vous descendez.
   - Vous marchez sur un petit chemin pour trouver votre école, votre professeur et vos camarades de classe au milieu de la jungle.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase finale:

   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui,
   à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 22 | Durée: 40 min

Rythme (mouvements rapides et lents)

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre mélodie.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

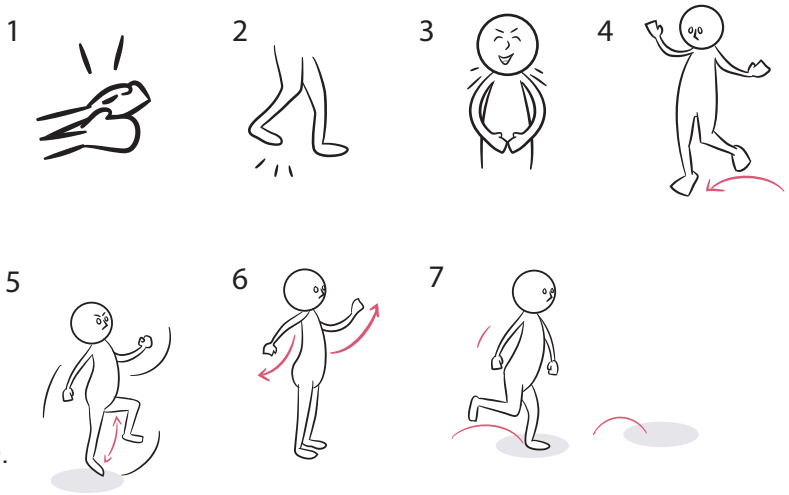
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Bouger sur la chanson musicale

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Pratiquez les mouvements suivants:
   - Pouvez-vous applaudir ?
   - Pouvez-vous tamponner vos pieds ?
   - Pouvez-vous rire dans votre estomac jusqu'à ce que tout votre corps bouge?
   - Pouvez-vous sauter haut dans le ciel?
   - Courons sur place. Levez les genoux et arrêtez.
   - Pouvez-vous balancer vos bras d'un côté à l'autre?
   - Pouvez-vous sauter sur une jambe?
2. Utilisez des tambours ou jouez une chanson. Déplacez-vous sur la chanson musicale 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

Chœurs:
(Répéter)

Vers 2:
Courez dans la place
Bougez et et dansez le swing
Balançons nos bras maintenant
Sautez sur une jambe

Chœurs:
(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.

Niveau 2 | Leçon 22 | Durée: 40 min

Les mots ont du rythme

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, dites les mots suivants dans leur rythme naturel (en d'autres termes, comme nous le ferions si nous les parlions habituellement). Tapez dans vos mains avec chaque syllabe.
   Demandez à vos élèves de vous copier:
   - Ai-gle (deux applaudissements lents: ---- ----).
   - Mites (une tape: ----).
   - Papillons (3 applaudissements rapides: - - -).
   - Coccinelles (3 applaudissements rapides/ - - -).
   - Chauve-souris brunes (4 applaudissements lents: ---- ---- ---- ----).
   - Moustique (applaudissements lent, applaudissements rapide: ---- -).
   - Lucioles (3 applaudissements rapides: - - -).
   - Punaises d'amour (4 applaudissements constants/ ---- ---- ---- ----).
2. Cette fois, nous allons sauter le rythme des mots. Pas d'applaudissements. Répétez les mots rythmés. Laisser les élèves sauter les rythmes en répétant les mots après vous.
3. Pouvez-vous tirer sur vos bras au rythme des mots? Répétez les mots rythmés. Laisser les élèves tirer dans leurs bras pendant qu'ils répètent les mots après vous.
4. Pouvez-vous marcher au rythme des mots? Parfois vous devrez marcher vite, et parfois lentement. Dites les mots rythmés à nouveau, et laisser les élèves marcher/pas pour démontrer les rythmes des mots.

Mouvements lents et rapides

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Placez les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Aujourd'hui, vous pouvez utiliser n'importe quel mouvement.
3. Trouvez 2 mouvements lents et 2 mouvements rapides.
4. Pratiquez ces mouvements pour faire une danse.
5. Rappelez-vous, le rythme de votre danse sera lent, lent, rapide, rapide.
6. Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse.
7. C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe.
8. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse au reste de la classe.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez les yeux. Imaginez …
   - Vous changez lentement de forme.
   - Vos oreilles deviennent très grandes. Elles sont si grandes qu'elles peuvent battre dans le vent.
   - Votre nez commence à grandir. Il grandit tellement qu'il pend au sol.
   - Imaginez que votre peau devient très épaisse.
   - Vos pieds et vos jambes deviennent gros.
   - Vous ne pouvez bouger que lentement avec vos gros pieds.
   - Qu'est-ce que vous êtes?
   - Vous êtes un éléphant!
   - Imaginez que vous marchez dans la forêt.
   - Buvez de l'eau à travers votre trompe.
   - Les oiseaux viennent s'asseoir sur votre dos.
   - Il commence à pleuvoir. Vous sentez l'eau sur votre dos.
   - Soudain, vos oreilles commencent à rétrécir.
   - Votre nez devient de plus en plus petit jusqu'à ce qu'il soit à nouveau très petit.
   - Vos pieds deviennent plus minces.
   - Votre peau est à nouveau la vôtre.
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de clôture:

   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui, à plus tard et passez une bonne journée!"

Musicalité et rythme

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez le rythme et le rythme de votre choix.

Huggy numéro trois

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou de la batterie.

Comment jouer

1. Jouez de la musique/des tambours: "Courir dans la pièce/le terrain."
2. Arrêtez la musique/les tambours et criez: "Huggy numéro trois! Formez des groupes de trois aussi rapidement que possible. Huggy numéro trois!"
3. Jouez de la musique/des tambours: "Courir dans tous les sens. Ne pas s'écraser sur quelqu'un."
4. Arrêtez la musique/les tambours: "Huggy numéro trois."
5. Jouez de la musique/des tambours: "Cours!"
6. Arrêtez la musique/les tambours: "Huggy numéro deux. Vite ! "En groupes de deux."
7. Jouez de la musique/des tambours: "Cours!"
8. Arrêtez la musique/les tambours: "Huggy numéro cinq. Vite, par groupes de cinq."
9. Jouez de la musique/des tambours: "Cours!"
10. Répétez l'opération ci-dessus (en tant qu'enseignant, vous pouvez changer le nombre à chaque fois).

Bouger sur le rythme

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou de la batterie.

Comment bouger

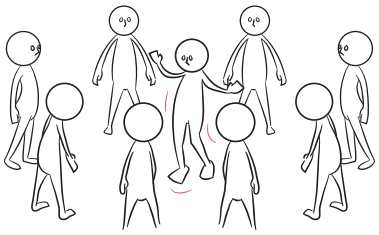
Instruire les élèves: "Courez dans tous les sens. Utilisez toute la zone de mouvement." Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 15 secondes:

1. Touchez le ciel, s'élever haut.
2. Êtes près du sol, baissez-vous.
3. Déplacez haut et bas. Montez et descendez.
4. Courez lentement.
5. Courez vite.
6. Courez lentement et rapidement. Changez quand vous voulez.
7. Dansez.
8. Tombez et roulez sur le sol entre vos mouvements de danse.
9. Répétez les instructions du numéro 1.

Cercle de dance

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer



1. Tenez-vous debout dans un grand cercle.
2. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle.
3. L'élève choisi: "Montrez n'importe quel mouvement de danse à vos amis."
4. Les élèves doivent copier le mouvement. "Faisons le mouvement 10 fois. Comptez avec moi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10."
5. Choisissez une autre personne pour aller au milieu du cercle. "Montrez-nous un nouveau mouvement de danse."
6. "Copions le mouvement. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10."
7. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.

Bloquage et geler

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouer de la musique.

Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Dansez librement sur la musique. Déplacez-vous dans toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Bloquage! Ne bougez pas!"
3. Répétez-les 5 fois ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique à chaque fois avec une instruction différente:
   a) Dansez avec les mains seulement.
   b) Dansez avec les pieds seulement.
   c) Dansez avec les coudes seulement.
   d) Dansez avec les épaules seulement.
   e) Dansez avec les doigts seulement.
   f) Dansez avec les genoux seulement.
   g) Répétez les instructions ci-dessus dans n'importe quel ordre.

Faire pousser une fleur

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Orientation: Avez-vous vu des fleurs aujourd'hui? De quelle couleur était la fleur? Savez-vous d'où proviennent les fleurs? Les fleurs proviennent d'une petite graine. La graine est enfouie dans le sable. Quand il pleut, la graine est heureuse de boire l'eau de pluie. L'eau fait pousser la graine en une belle fleur.

1. Instruire les élèves: "Grandissons comme une fleur. D'abord, nous devons être la graine. S'accroupie en boule 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 vos corps, petites graines."
3. "Bois l'eau."
4. "Ouah! Vous buvez tellement d'eau. Lentement, vous commencez à grandir."
5. "Regardez! Je vois une tige verte qui traverse la graine! "Que seul ton bras grandisse jusqu'au ciel."
6. "Il y a une autre tige! Vite, laisse ton autre bras grandir jusqu'au ciel."
7. "La plante pousse! Levez-vous lentement et tendez les bras en poussant."
8. "Je vois un bouton de fleur! "Mettez vos bras en 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 la plante.
11. "Le vent souffle! Balancez et agitez les bras dans le vent."
12. "La plante a soif! "Ayez l'air assoiffé, faites une fleur tombante, triste et suspendue."
13. "La nuit tombe: les bras fermés comme des pétales qui se ferment."
14. "Le soleil se lève: tendez les bras vers le haut et ouvrez-les."
15. "L'hiver arrive: s'effriter jusqu'au sol."
16. "Le soleil se lève à nouveau: levez-vous lentement, levez les bras et ouvrez-les."

Réaction et adaptation

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

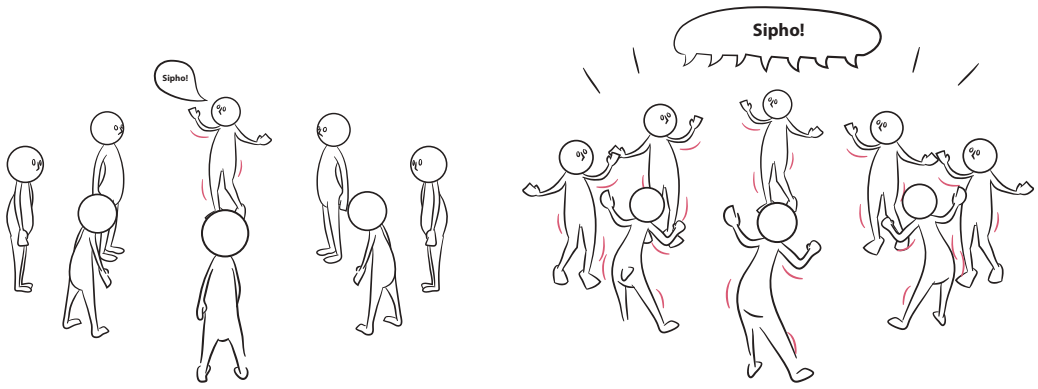
Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous debout en cercle.
2. En tant qu'enseignant, dites votre nom et montrez aux élèves tout mouvement.
3. Demandez aux élèves: "Venez, copiez mon mouvement."
4. Demandez à l'élève suivant dans le cercle: "Maintenant c'est ton tour! Dit ton nom et montre nous n'importe quel mouvement."
5. Instruirez les élèves: "Venez, copions le mouvement."

Demandez à l'élève suivant dans le cercle. Chaque élève doit avoir la possibilité de dire son nom et de montrer son mouvement préféré de la classe.



Tourner et crier

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Jouez de la musique/des tambours: "Commencez à tourner."
2. Après 15 secondes, appelez: "Criez! Sautez aussi haut que vous pouvez."
3. Après l'atterrissage, les élèves doivent reprendre la rotation.
4. Après 15 secondes, appelez: "Criez! Sautez aussi haut que vous pouvez."
5. Répétez 5 fois.
6. "Tournez aussi bas que possible." (Répétez "Crier" 5 fois)
7. "Tournez sur un seul pied." (Répétez "Crier" 5 fois)

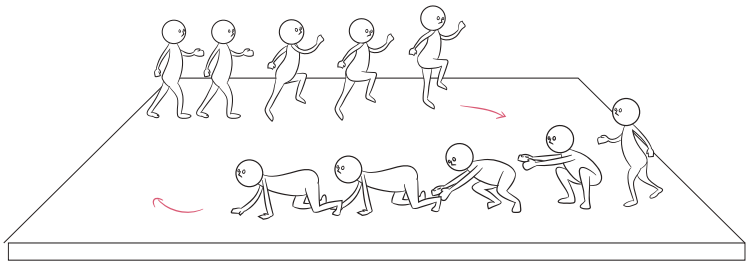
Niveau 2 | Leçon 24 | Durée: 40 min

Suivre le leader

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Former des groupes de 5 personnes. Choisir un leader pour chaque groupe. Demandez aux chefs de marcher d'une manière intéressante (par exemple en marchant, en sautant, en rampant etc.). Les élèves doivent se conformer à leur leader.



1. Premier chef: "Marchez et faites des mouvements intéressants. Essayez de ne pas vous 'écraser avec un autre groupe. Suivez votre chef."
2. Après 30 secondes: "Leaders, rampez! Suivez votre chef."
3. Après 30 secondes: "Tournez-vous pour faire face à la personne à l'arrière. Vous êtes maintenant le nouveau chef."
4. "Leader, dansez. Suivez votre chef."
5. "Leader, marchez vite! Suivez votre chef."
6. "Tournez-vous pour faire face à l'arrière de nouveau skip! Suivez votre chef."
7. Après 30 secondes: "Tournez-vous de nouveau pour faire face à l'arrière. Marchez avec des pas de bébé."
8. Après 30 secondes: "Marchez avec de grands pas. Levez les jambes en l'air."

Miroir miroir

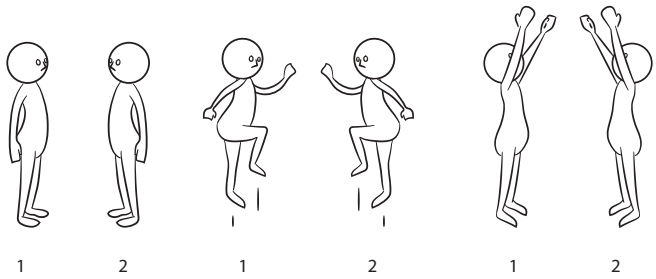
Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Orientation: "Vous êtes-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'arrive-t-il à la personne dans le miroir quand vous bougez?"

1. Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous!
2. L'un des élèves est la "personne" et l'autre le "miroir".
3. Jouez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire les élèves: "Personne, fais tes propres mouvements. Miroir, tu dois être le miroir. Copiez les mouvements du chef."
5. Après 1 minute: "Changez de place! Miroirs, tu deviens la personne. Crée ton propre mouvement. De nouveau miroir, tu es le miroir."
6. Après 1 minute: "Changez encore une fois. Personne, peux-tu sauter?"

   a. Courir sur place.
   b. Agiter tes bras.
   c. Changer encore une fois de chef!
   d. Remuer une partie du corps.
   e. Tourner!



Activité de partenaire créatif

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. "Tournez-vous vers la personne à côté de vous. C'est votre partenaire." (Formez des groupes de deux personnes)
2. "Vous allez faire une danse."
3. "Choisissez 4 mouvements de la leçon d'aujourd'hui. Enchainez ces mouvements pour en faire une danse."
4. Donnez à vos élèves 10 minutes pour s'exercer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Divisez la classe en 3 groupes et demandez-leur de montrer leur petite séquence. Un groupe le montre et les deux autres groupes regardent.

Niveau 2 | Leçon 25 | Durée: 40 min

Copie de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez le tambour ou jouez la chanson Jazzy à partir du CD.
- Jouez n'importe quel rythme et un rythme que vous aimez.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

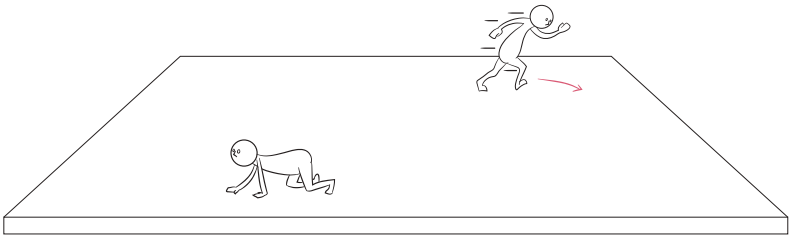
1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

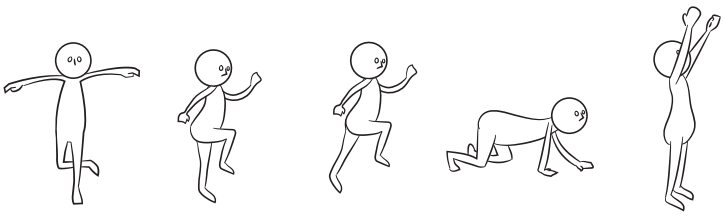
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Mouvements de jazz

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer





1. "Faites des groupes de 6 élèves. Tenez-vous en ligne."
2. "Vous êtes un gros ver avec plusieurs parties qui ne peuvent être séparées."
3. "Le numéro 1 est la tête du ver. Il donne du corps du ver."
4. "La tête peut crier des instructions, comme s'arrêter, rester immobile, changer de direction, sauter sur une jambe, courir sur place, continuer à se déplacer, sauter par-dessus un arbre, ramper sous les buissons, grimper sur l'arbre, etc."
5. "Tout le monde dans le groupe, le corps du ver, doit faire le même mouvement que le chef."
6. En tant qu'enseignant, changez le leader du groupe après environ 3 minutes.
7. Jouez de la batterie ou utilisez la chanson de jazz du CD comme accompagnement pour cette activité.

Activité créative de groupe

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

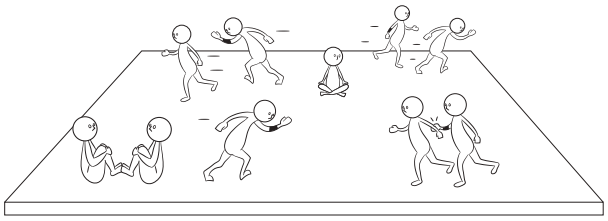
1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Choisissez vos 3 mouvements préférés dans l'activité des vers."
3. "Enchainez tous ces mouvements pour créer une courte petite danse."
4. Reprendre le même rythme ou rejouer la chanson Jazz et permettre aux élèves de pratiquer leur danse.
5. "Vous avez 5 minutes." Donnez aux élèves environ 10 minutes pour pratiquer leur danse.
6. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
7. Chaque groupe doit avoir la chance d'exécuter sa danse devant la classe.
8. Réflexion: "À trois, montrez-moi votre mouvement préféré que vous avez vu aujourd'hui. 1 ... 2 ... 3.

Niveau 2 | Leçon 25 | Durée: 40 min

Jeu du toucher

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer



1. En tant qu'enseignant, choisissez 2-3 chasseurs.
2. "Chasseurs, vous devez essayer d'attraper les autres membres de la classe. Les autres doivent s'enfuir et essayer de ne pas se faire prendre. Si vous vous faites prendre, asseyez-vous par terre et attendez que quelqu'un vous libère."
3. "Quelqu'un peut vous libérer du sol, en s'asseyant devant vous, pieds contre pieds."
4. En tant qu'enseignant, vous pouvez changer les chasseurs toutes les 3 minutes.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante:
   - Fermez les yeux et imaginez des couleurs. Choisissez une couleur qui vous calme et vous rend heureux.
   - Pensez à toutes les choses qui ont cette couleur spécifique.
   - Jouez un de ces trucs.
   - Maintenant, allongez-vous sur le dos et imaginez que tous les nuages dans le ciel seraient de cette couleur.
   - Et si toute votre école est de cette couleur. Commencez par vos camarades de classe. Maintenant, colorez toute la classe de cette couleur. Les tables, les chaises, les murs, les papiers et tout se transforme en une seule couleur. Maintenant, l'école devient cette couleur spécifique. Elle s'étend vers la cour de l'école et même dans les autres salles de classe et les salles de bains. Ça aurait l'air très drôle. Maintenant, faites lentement disparaître la couleur de la cour d'école, du bâtiment, de la salle de classe et de vos camarades de classe. Tout est revenu à sa couleur normale.
1. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
2. Dites ou chantez cette phrase:

"L'heure de bouger est finie pour aujourd'hui,
à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 26 | Durée: 40 min

Copier des mouvements
Changements du poids corporel

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre mélodie.
- Tambour a rythme régulier.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

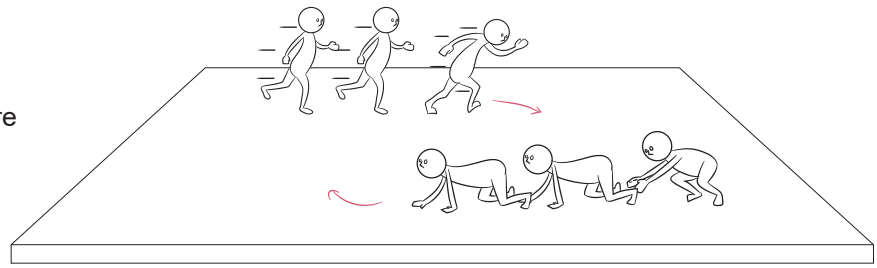
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Suivre le leader

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Utilisez le tambour et jouez le tambour à un rythme stable.

Comment jouer



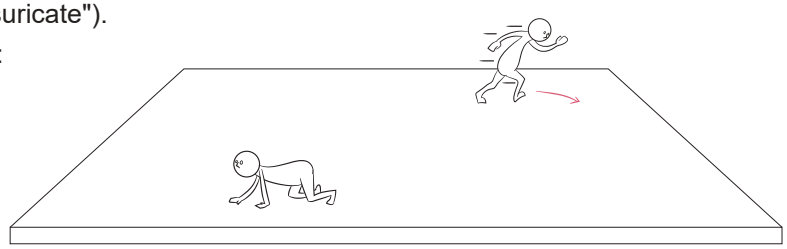
1. "Faites des groupes de 3 élèves."
2. "Suivez le chef: Mettez-vous derrière les uns les autres en ligne."
3. "L'élève en tête qui dirige le groupe montre des mouvements. Les deux autres doivent copier."
4. "Faites toutes sortes de mouvements que vous aimez."
5. "Après un certain temps, changez de chef et copiez le nouveau chef et ses mouvements."
6. Laissez chaque élève être un leader pendant 3 minutes.

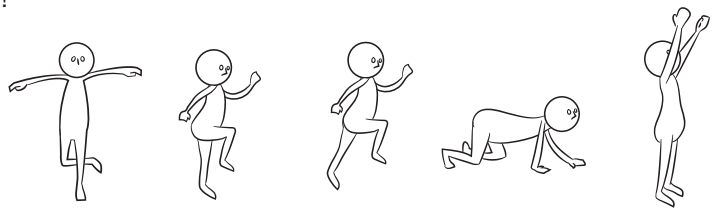
Mouvements de jazz

Introduction
Durée: 25 min

Comment jouer

1. "Faites des groupes de 6 élèves. Tenez-vous en ligne."
2. "Vous êtes un suricate avec plusieurs parties qui ne peut être séparée."
3. "Le numéro 1 est la tête du suricate. Il/elle donne des directives au reste de l'équipe ("corps de suricate").
4. La tête peut crier des instructions, comme:
   - Arrêtez, ne bougez pas!
   - Changez de direction!
   - Coupez de pied dans les airs!
   - Courez sur place!
   - Sautez par-dessus une pierre!
   - Rampez dans un trou,- Grimpez à l'arbre!
   - Rampez en arrière!
   - Penchez-vous sur le côté!
   - Asseyez-vous sur vos talons!
   - Roulez-vous sur le côté!
   - Remuez la queue!
   - Mettez vos mains au ciel!





Mouvements de jazz

5. "Tout le monde dans le groupe, le corps du suricate, doit faire le même mouvement que le chef."
6. En tant qu'enseignant, changez le leader du groupe après environ 3 minutes.
7. Jouez de la batterie ou utilisez la chanson de jazz du CD comme accompagnement pour cette activité.
8. "Maintenant, dans votre groupe de suricate, choisissez 4 de vos mouvements préférés. Combinez les 4 mouvements en une seule petite danse."
9. Pratiquez la petite danse.
10. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes avec votre groupe."
11. "Montrez votre danse au reste de la classe."
12. "Maintenant, montrez-moi votre mouvement de suricate préféré d'aujourd'hui. 1 ... 2 ... 3. Allez."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante.
   Fermez les yeux et imaginez que vous êtes une goutte de pluie.
   - Vous commencez à partir des nuages.
   - Vous devenez de plus en plus gros et soudainement trop lourd pour que le nuage vous porte.
   - Vous tombez sur terre.
   - Vous tombez et tombez et tombez et soudain vous voyez une grande feuille en dessous de vous.
   - Vous tombez sur la feuille.
   - La feuille se plie et vous laisse tomber doucement sur une fleur plus petite.
   - La fleur absorbe une partie de votre eau de culture et vous laisse tomber sur le sol.
   - Vous disparaissez sur le sol et faites votre chemin sous le sol pour nourrir les racines de la fleur.
   - Vous ne laissez qu'un petit point humide à la surface.

1. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.

2. Dites ou chantez la phrase de clôture:

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

Niveau 2 | Leçon 27 | Durée: 40 min

Fige et variations de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

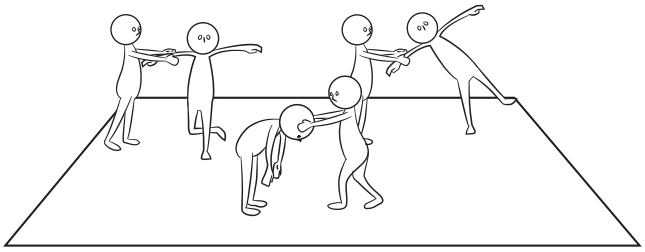
Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

Création de sculptures

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. Formez des groupes de 2 élèves.
2. Un élève est "le sculpteur" et l'autre "la statue".
3. "Sculpteur, sculptez votre partenaire dans une statue de votre choix."
4. Lorsque le sculpteur a terminé, la statue doit se figer dans la position: "Ne bougez pas, ne bougez plus!"
5. Maintenant, tous les sculpteurs peuvent se promener dans la galerie de sculptures et jeter un coup d'œil à toutes les statues.
6. Echangez le sculpteur en la statue pour le deuxième tour.

Fige et copie

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Jouer de la musique/tambour: "Bougez librement dans tout votre espace."
2. Arrêter la musique et les tambours: "Pas un geste! Ne bougez pas!"
3. Répétez-les 5 reprises ci-dessus.
4. Dites-le à vos élèves: "Prenez la pose quand la musique s'arrête. Faites une grande position de congélation créative. Utilisez vos bras et les différents niveaux."
5. Répétez les poses 5 fois.
6. "Maintenant, regardez autour de la pièce. Copiez la position figée de votre ami aussi vite que possible."
7. Jouez de la musique/des tambours : "Danse autour de la pièce."
8. Arrêtez la musique/les tambours: "Copiez la position figée de votre ami aussi vite que possible."
9. Répétez-les 5 fois ci-dessus.

Mama and Tata qui

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique ou des tambours.

Comment bouger

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

1. "Tata Lent – bouge lentement."
2. "Buti Vite – bouge vite."
3. "Mama Gelée – secoue tout ton corps."
4. "Sisi Timide – marche à reculons."
5. "Buti Rebondir – rebondir. Sautez en haut et en bas en gardant vos pieds ensemble."
6. "Petit Bébé – faites votre corps petit, penchez-vous jusqu'au sol et ramper."
7. "Tata Forte – bougez fièrement avec les bras au-dessus de la tête, en montrant les cornes de votre taureau."
8. "Sisi Grande – s'étirer et bouger avec élégance."
9. "Mama Chatouille – faites des signes autour de vos bras d'une façon folle."
10. "Tata Heureuse – bougez avec un grand sourire sur votre visage."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves. Demandez à vos élèves de créer une séquence de danse avec les éléments suivants.
   Instructions:
2. "Créez une danse où vous montrez trois mamans ou tatas différents. Choisissez trois mouvements différents et enchaînez-les ensemble pour créer une danse."
3. "Enchainez vos mouvements avec une séquence fluide. Ajoutez une fin."
4. Donnez aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 2 | Leçon 28 | Durée: 40 min

Imagination et copie de mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

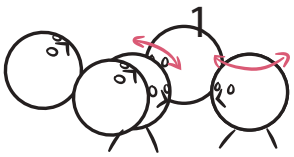
- Jouez ou chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez à la cadence et au rythme de votre choix.

Se tenir dans un cercle

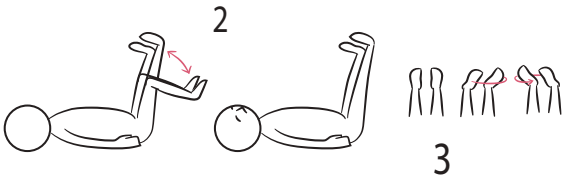
Introduction
Durée: 5 min

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)

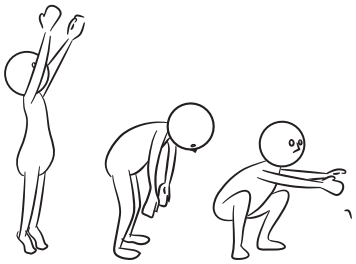


2. "Allongez-vous sur le dos au sol."
   a. Mettez vos pieds en l'air.
   b. Etirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répétez 3 fois)
   c. Maintenez vos jambes en l'air, maintez-les encore, et faites des cercle avec vos pieds.
   d. Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
   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!



Les adventures de Sipho

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique douce ou des tambours.

Comment faire

Racontez une histoire et demandez à vos élèves de suivre vos instructions. Jouez de la musique douce/ tambours et demandez aux élèves de se déplacer dans la zone de mouvement.

1. Un jour, Sipho est parti à l'aventure à travers la forêt. Marcher dans la forêt. Attention à la flaque!
2. Sauter et éclabousser dans la flaque d'eau.
3. Sauter de rocher en rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
4. Sentez les feuilles des arbres sur votre visage.
5. Rampez sous la branche d'un arbre.
6. Grimpez sur un arbre pour trouver le fruit le plus haut. Descendez encore une fois de l'arbre.
7. Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre de fleurs.
8. Fuyez le chien! Il en a après nous!
9. Canard sous le bord d'un rocher géant. Chut, sois très tranquille.
10. Ouf, ça a marché! Montre-moi ta danse joyeuse.
11. Oh regardez! Un lapin! Sautiller comme un lapin.

Niveau 2 | Leçon 28 | Durée: 40 min

Miroir miroir

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous.
2. L'un des élèves est le "maître du miroir" et l'autre, le "miroir".
3. Jouez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire: "Maître des miroirs. Faites vos propres mouvements." "Miroir, tu dois être le miroir. Copiez les mouvements du maître des miroirs."
5. Après 1 minute: "Changez de place. Miroir, tu deviens le maître. Faites vos propres mouvements."
6. Après 1 minute: "Changez encore une fois. Maîtres des miroirs, pouvez-vous sauter?"
   a. Sauter!
   b. Courir sur place.
   c. Agiterltes bras.
   d. Changer encore une fois.
   e. Tordre.

Histoire d'action en miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

Orientation: Racontez à nouveau l'histoire de l'échauffement et demandez à vos élèves de copier leur miroir. Ils doivent utiliser toute la zone de mouvement. L'élève A commence à avancer dans l'histoire et l'élève B essaye de copier les mouvements, les directions et les des sons.

1. Un jour, Sipho est parti à l'aventure à travers la forêt. Marcher dans la forêt. Attention à la flaque!
2. Sauter et éclabousser dans la flaque d'eau.
3. Sauter de rocher en rocher. Attention! Vous ne devez pas tomber!
4. Sentez les feuilles des arbres sur votre visage.
5. Rampez sous la branche d'un arbre.
6. Grimpez sur un arbre pour trouver le fruit le plus haut. Descendez encore une fois de l'arbre.
7. Sautez par-dessus les fleurs sur le parterre de fleurs.
8. Fuyez le chien! Il en a après nous!
9. Canard sous le bord d'un rocher géant. Chut, sois très tranquille.
10. Ouf, ça a marché! Montre-moi ta danse joyeuse.
11. Oh regardez! Un lapin! Sautiller comme un lapin.

Faire pousser une fleur

Relaxation
Durée: 10 min

Comment s'étirer

Orientation: Avez-vous vu des fleurs aujourd'hui? De quelle couleur était la fleur? Savez-vous d'où viennent les fleurs? Les fleurs proviennent d'une petite graine. La graine est enfouie dans le sable. Quand il pleut, la graine est heureuse de boire. L'eau de pluie. L'eau fait pousser la graine en une belle fleur.

1. Instruire les élèves: "Cultivons comme une fleur. D'abord, nous devons être la graine. Se mettre en boule comme une graine."
2. "Il pleut! Sentez l'eau sur votre corps. Pointe du robinet, pointe du robinet, pointe du robinet! Je veux vous voir sentir l'eau sur vos corps, petites graines."
3. "Bois l'eau."
4. "Impressionnant! Tu bois tellement d'eau. Lentement, tu commences à grandir."
5. "Regardez! Je vois une tige verte qui traverse la graine! Que seul ton bras grandisse jusqu'au ciel."
6. "Il y a une autre tige! Vite, laisse ton autre bras grandir jusqu'au ciel."
7. "La plante pousse! Lève-toi lentement et tends les bras en poussant."

Faire pousser une fleur

8. "Je vois un bouton de fleur! Mettez vos bras en 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 la plante."
11. "Le vent souffle! Balancez et agitez vos bras dans le vent."
12. "La plante a soif! Ayez l'air assoiffé, faites une fleur tombante, triste et suspendue."
13. "La nuit tombe: les bras fermés comme des pétales qui se ferment."
14. "Le soleil se lève: tendez les bras vers le haut et ouvrez-les."
15. "L'hiver arrive: s'effriter jusqu'au sol."
16. "Le soleil se lève à nouveau: levez-vous lentement et tendez les bras et ouvrez les pour sentir le soleil."

Niveau 2 | Leçon 29 | Durée: 40 min

Equilibre avec un partenaire

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez un batteur ou un morceau Balance du CD.
- Tambour dans n'importe quel rythme et le rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

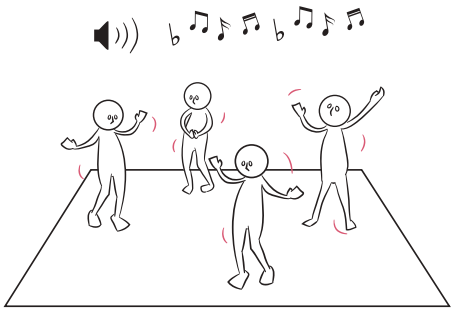
1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

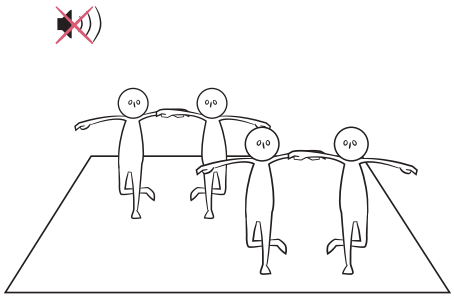
En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Partenaires musicaux

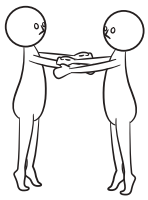
Introduction
Durée: 5 min

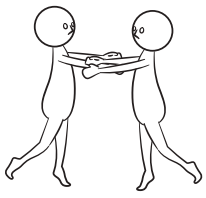
Comment jouer

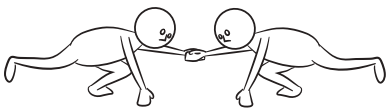


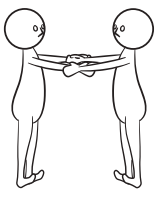


1. Jouez ou chantez n'importe quelle chanson. Commencez et arrêtez souvent la musique.
2. Instruisez les élèves: "Dansez autour de la zone de mouvement. Chaque fois que la musique s'arrête, vous devez trouver un partenaire et garder l'équilibre sur une jambe. Vous pouvez vous accrocher à votre partenaire pour vous aider à trouver l'équilibre."
3. Démarrez et arrêtez la musique 5 fois.
4. Par la suite, donnez des instructions différentes chaque fois que vous arrêtez la musique:
   - Tenez-vous sur vos orteils (accrochez-vous à votre partenaire).
   - Tenez-vous sur les orteils d'un pied (accrochez-vous à votre partenaire).
   - Equilibre avec un pied et une main sur le sol.
   - Asseyez-vous sur un genou (tenez votre partenaire).
   - Tenez-vous sur vos talons (tenez votre partenaire).









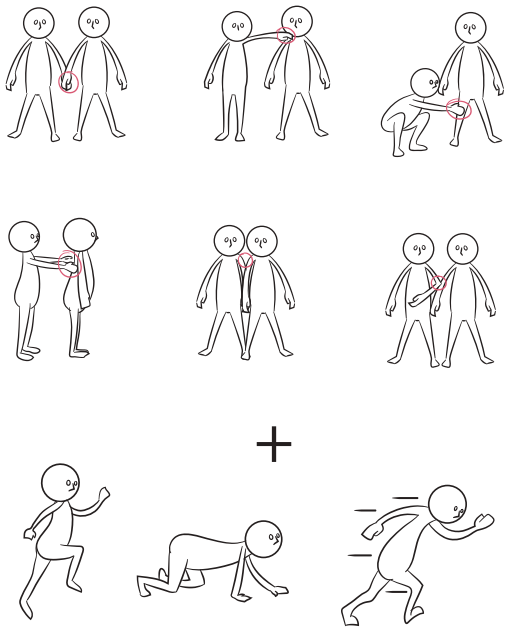
Niveau 2 | Leçon 29 | Durée: 40 min

Jeu de confiance

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Choisissez votre partenaire.
2. Laissez vos élèves faire les mouvements suivants au fur et à mesure que vous les lisez.
3. Imaginez que vous êtes collés l'un à l'autre avec de la super colle.
4. Imaginez:
   - Votre main est collée à la main de votre partenaire?
   - Votre main est collée à l'épaule de votre partenaire?
   - Votre main est collée à la jambe de votre partenaire
   - Vos deux mains sont collées sur le dos de votre partenaire?
   - Votre épaule est collée avec l'épaule de votre partenaire?
5. Votre coude est collé au bras de votre partenaire?
   Choisissez comment vous et votre partenaire seront collés ensemble.
   - Marchez jusqu'au coin de la pièce.
   - Grimpez par-dessus une clôture. Etes-vous toujours connecté?
   - Sautez par-dessus une flaque. Restez connecté.
   - Grimper sous une table. Vous êtes toujours connecté?
   - Courir!
   - Assis!

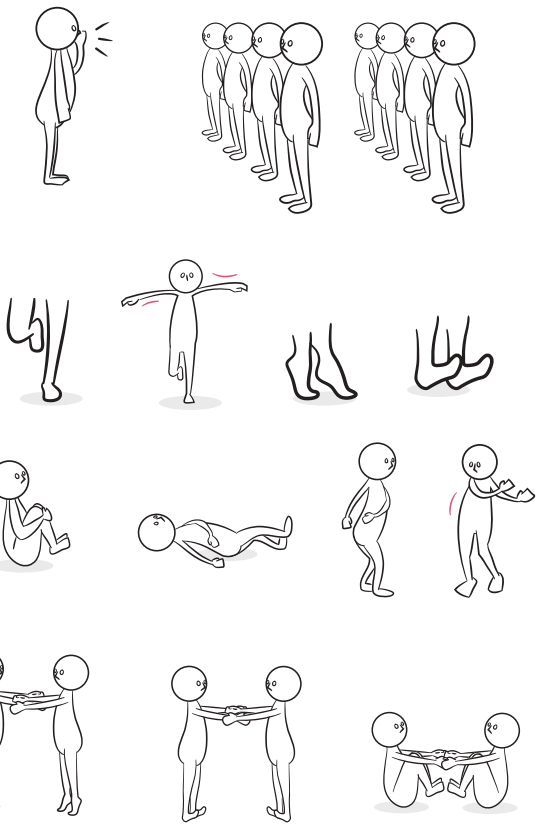


Equilibre

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant: Tenez-vous en deux lignes face à moi.
2. Voyons si vous pouvez trouver un équilibre.
   - Tenez-vous sur un pied.
   - Faites un avion debout sur un pied.
   - Tenez-vous sur vos orteils.
   - Tenez-vous sur vos talons. (Sur les boules de vos pieds)
   - Asseyez-vous sur vos fesses, soulevez vos pieds du sol.
   - Pouvez-vous tordre votre corps sur le sol?
   - Pouvez-vous vous lever et vous tortiller le corps ?"
   - Pouvez-vous faire la danse de torsion?”
3. Trouvez un partenaire.
4. Accrochez-vous à votre partenaire et suivez ses instructions:
   - Tenez-vous sur un pied.
   - Faites un avion debout sur un pied.
   - Tenez-vous sur vos orteils.
   - Tenez-vous sur vos talons.
     Sur les boules de vos pieds)
   - Asseyez-vous sur vos fesses,
     soulevez vos pieds du sol.
   - Pouvez-vous tordre votre corps sur le sol?
   - Pouvez-vous vous tenir debout et vous tortiller le corps?
   - Pouvez-vous faire la danse de la torsion?
5. Utilisez des tambours ou jouez une chanson d'Equilibre du CD.



Balance

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 mantenant
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

ChansonduCD

Suivre les instructions dans le chant.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez ce qui suit d'une voix apaisante.
   Fermez les yeux et imaginez:
   - Vous mangez un morceau de fromage.
   - Vous sentez vos oreilles et votre nez commencer à rétrécir.
   - Vous avez même le nez pointu.
   - Vos pieds et vos mains deviennent de plus en plus petits.
   - Vous commencez à faire pousser de la fourrure sur tout votre corps.
   - Vous faites pousser une longue queue.
   - Tout ce que vous pouvez dire, c'est "peep".
   - Vous devez marcher sur les mains et les genoux.
   - Vous êtes la souris.
   - Qu'est-ce que c'est? Un chat? Oh non, fuyez!
   - Sautez par-dessus un bâton et courez dans l'herbe haute.
   - Rampez à travers une clôture.
   - Soudain, vous voyez une branche avec une maison de souris.
   - Vous courez et vous vous cachez dans la branche jusqu'à ce que le chat soit parti.
   - Vous trouvez un autre morceau de fromage et Vous le mangez.
2. Qu'est-ce qui se passe? Vous redevenez une forme humaine. Yay!
   Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de clôture:

   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui,
   à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 30 | Durée: 40 min

Emotions

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez des tambours ou jouez la chanson Emotion du CD.
- Tambour dans n'importe quel rythme et rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Chantez les mots:
   "C'est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir,
   réunissons-nous, 1, 2, 3."

En tant qu'enseignant, chantez les mots sur n'importe quelle mélodie. Laissez les élèves chanter avec vous.

Emotions musicales

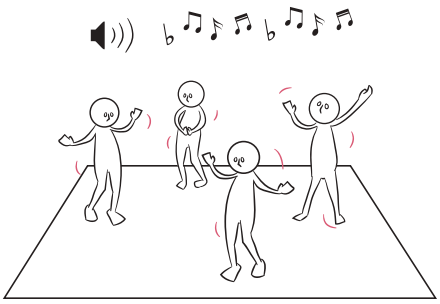
Introduction
Durée: 5 min

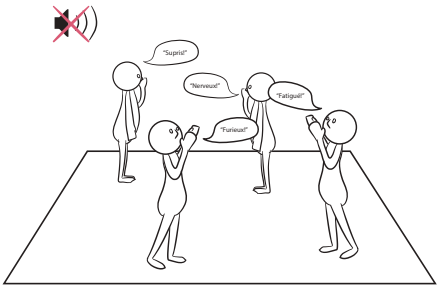
Accompagnement: Jouez ou chantez n'importe quelle chanson.

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, jouez ou chantez n'importe quelle chanson. Commencez et arrêtez souvent la musique.
2. Lorsque la musique s'arrête, criez toutes les émotions qui vous viennent à l'esprit.
3. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
4. Arrêtez la musique: "Surpris!"
5. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
6. Arrêtez la musique: "Nerveux!"
7. Jouez de la musique: "Dansez autour de la zone."
8. Arrêtez la musique: "Excité!"
9. Jouez de la musique: "Danse autour de la zone."
10. Arrêtez la musique: "Dormez!"
11. Répétez 2 fois les actions ci-dessus.

Variation: A chaque arrêt de la musique, vous devez trouver un partenaire et lister comme suit autant d'émotions que possible.





Mouvements émotionnels

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

1. **Orientation:**
   Tu te souviens quand on parlait d'émotions? Parfois on se sent triste, parfois heureux, parfois quelqu'un nous manque beaucoup et nous sommes tristes. Parfois, nous sommes excités de voir un bon ami le lendemain. Pouvez-vous me montrer ces sentiments sans parler?
   - Pensez à ce matin quand vous vous êtes réveillé. Avez-vous eu sommeil au réveil? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne endormie.
   - Qu'en est-il de l'excitation? Quand vous attendez avec impatience de voir quelque chose ou quelqu'un? Montrez-moi ce à quoi ressemble une personne excitée.
   - Avez-vous déjà été surpris auparavant? Qu'avez-vous fait quand vous avez été surpris?
   - Dis-moi ce qui vous rend triste? Comment montrer à quelqu'un que vous êtes triste?

Mouvements émotionnels

- Que faire si vous êtes sur le chemin du retour et que vous savez que quelqu'un vous a préparé votre repas préféré? A quoi ressemblerait votre promenade de retour à la maison?
  - Faites le tour de la pièce.
  - Marchez en somnolent.
  - Marchez excité!
  - Sautez de surprise!
  - Marchez triste.
  - Marchez heureux.
- Vous obtenez un gâteau d'anniversaire.
- Il pleut dehors.
- Vous avez joué toute la journée et vous rentrez très tard. Laissez pendre le haut de votre corps, pour que vos doigts touchent presque vos orteils.

2. Jouez de la batterie et suivez les instructions ci-dessous, ou utilisez la chanson Emotion du CD.

Tambours

Utilisons notre corps pour montrer comment
nous nous sentons
Heureux, tellement heureux
Passons au rythme.

Utilisons notre corps pour montrer comment
nous nous sentons
Triste, tellement triste
Essuyons nos larmes.

Utilisons notre corps pour montrer comment
nous nous sentons
En colère, tellement en colère
Alors, utilisons nos pieds.

Utilisons notre corps pour montrer
comment nous nous sentons
Effrayé, tellement effrayé
Frissonnons et secouons.

Utilisons notre corps pour montrer
comment nous nous sentons
Excité à l'idée de bouger
De la tête aux pieds.

Chanson du CD

Suivez les instructions de la chanson.

Activité de mouvement créatif

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Donnez à chaque groupe un thème différent: un lion triste, un éléphant heureux, un singe excité, un serpent sournois, une souris effrayée, un chat endormi, un chien en colère, un oiseau heureux, un oiseau triste.
3. Créer une danse en 4 mouvements.
4. Donnez aux élèves environ 10 minutes pour concevoir et pratiquer leur danse.
5. C'est l'heure du spectacle!
6. Asseyez-vous où vous êtes.
7. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse à la classe.
8. Après avoir compté jusqu'à 3, montrez-moi votre mouvement émotionnel préféré. 1, 2, 3!

Relaxation

Comment s'étirer

1. Fermez les yeux et imaginez:
   - Vos cheveux poussent et poussent partout sur votre visage, tout autour de votre visage.
   - Votre nez rame longtemps.
   - Vos dents deviennent grosses et tranchantes.
   - Vos pieds et vos jambes se transforment en pattes. Ils sont doux et forts.
   - Vos mains se transforment en griffes solides avec de longs ongles pointus.
   - Qui ° tes-vous?
   - Tu es un lion! Rugissez comme un lion!
   - Imaginez que vous marchez sur le Kalahari.
   - Buvez l'eau enti¯rement.
   - Il commence ¨ pleuvoir. Vous sentez les petites gouttes de pluie sur votre corps de lion.
   - Les gouttes de pluie deviennent de plus en plus grosses.
   - L'eau coule sur votre visage et votre corps. L'eau lave la fourrure.
   - Vos poils de nez r®tr®cissent.
   - Vos dents deviennent plus petites et moins tranchantes.
   - Vos pattes se transforment en pieds humains.
   - Tu as encore des orteils, bouge tes orteils.
   - Oui! Vous ° tes de retour ¨ la normale!
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arri¯re-plan.
3. Dites ou chantez la phrase de cl¹ ture:

   "La leçon bouger est faite pour aujourd'hui,
   à plus tard et passez une bonne journée!"

Niveau 2 | Leçon 31 | Durée: 40 min

Rythme et percussion corporelle

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez / chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez le rythme et le rythme de votre choix.

Jeu de nom

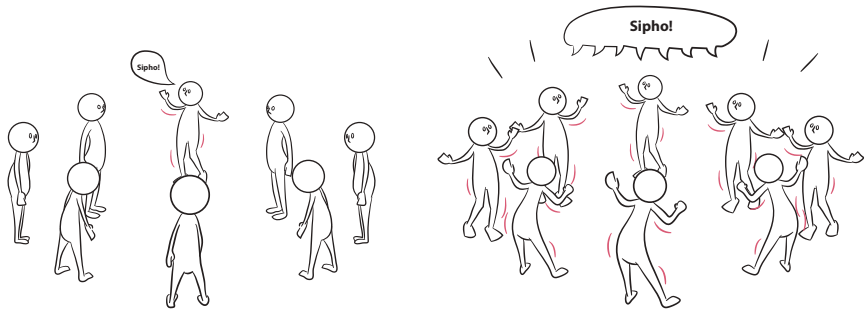
Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

Orientation: "Pouvez-vous dire votre nom et applaudir en même temps?" Encouragez les élèves à applaudir au rythme naturel de leur nom. Une tape par syllabe. "Combien d'applaudissements votre nom a-t-il? Certains noms ont une claque, d'autres deux ou trois claques."

1. Faites un cercle.
2. Enseignant, vous commencez. Dites votre nom et applaudissez chaque syllabe. Répétez votre nom et les applaudissements de sorte que les élèves peuvent copier. "Clappez après moi! Répétez votre nom et les applaudissements 4 fois."
3. Enseigner à l'élève à côté de vous: "Maintenant, c'est votre tour. Vous devez dire votre nom et applaudir!"
4. Instruire les élèves: "Laissez-nous copier!"
5. Les élèves doivent copier chaque nom et applaudir 4 fois.

Donnez à chacun la possibilité de dire son nom et d'applaudir au rythme de son nom.



Marches rythmiques

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer de la musique ou des tambours.

Comment faire

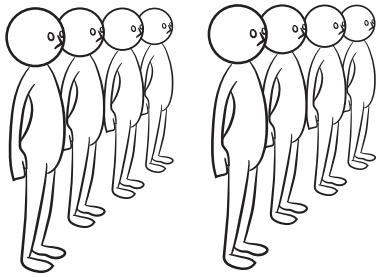
1. Jouez de la musique/des tambours.
2. Demandez aux élèves de marcher en suivant le rythme. Comptez la musique à haute voix pour les élèves (par exemple compter de 1 à 8).
3. Instruire: "Tapez dans vos mains à chaque premier décompte de huit dans la musique."
4. Laissez les élèves compter à haute voix avec vous.
5. Une fois que les élèves sont à l'aise avec les comptes, ajoutez: "Touchez le sol sur le compte de 5!"
6. Les élèves doivent copier chaque nom et applaudir 4 fois.

Niveau 2 | Leçon 31 | Durée: 40 min

Lignes de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer



1. Se tenir en lignes horizontales. Demandez aux élèves de faire la séquence suivante:
2. "Tamponnez avec le pied droit 4 fois."
3. "Tamponnez avec le pied gauche 4 fois."
4. "Mettez les deux ensemble! Piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner!" (Répéter 4 fois!)
5. "Tapez 4 fois sur votre épaule droite."
6. "Tapez 4 fois sur votre épaule gauche."
7. "Pouvez-vous assembler les applaudissements? Clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap!
8. "Maintenant, rassemblez tout! Piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner, piétiner. Clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap!" (Répétez ceci 4 fois)
9. "Pouvez-vous faire deux applaudissements en haut et deux en bas?" (Répétez 4 fois)
10. "Frappez le sol quatre fois avec vos mains."
11. "2 haut, 2 bas, 4 sur le sol." (S'entraîner 4 fois)
12. "Pouvez-vous tout assembler depuis le début?"

Activité créative de groupe: Séquence de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5.
2. Demandez à vos élèves de faire une danse.
3. "Utilisez les applaudissements, les piétinements et autres bruits pour faire votre propre danse."
4. Donnez aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 2 | Leçon 32 | Durée: 40 min

Différentes façons de bouger

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez le rythme et le rythme de votre choix.

Bouger en cercle

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

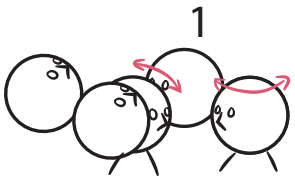
1. Tenez-vous debout en cercle et jouez de la musique/des tambours.
2. Demandez aux élèves de suivre vos instructions et de copier vos mouvements:
   - Etirez aussi grand que possible.
   - Soyez aussi petit que possible.
   - Soyez aussi gros que possible.
   - Soyez aussi mince que possible.
   - Comptez à voix haute (par exemple: 1, 2, 3, 4) au rythme de la musique.
   - Comptez à voix haute sur la musique et battez des bras comme un oiseau.
   - Sautez sur le côté.
   - Sautez au milieu du cercle.
   - Sautez en arrière.
   - Comptez à voix haute sur la musique et marchez sur place.

Se tenir dans un cercle

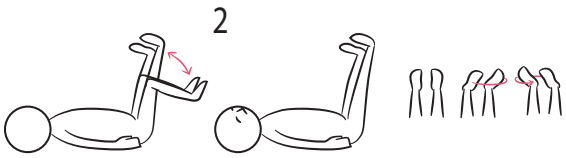
Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

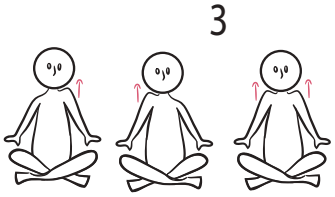
1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
   a. Lentement regardez haut le ciel.
   b. Lentement regardez bas le sol. (Répéter ces mouvements de tête 5 fois)
   c. Regardez votre ami à côté de vous.
   d. Regardez votre ami de l'autre côté. (Répéter ces mouvements 5 fois)



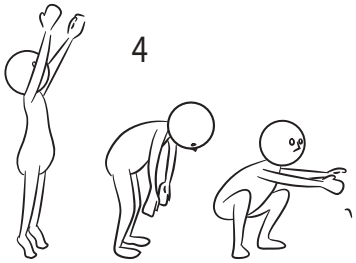
2. "Allongez-vous sur le dos au sol."
   a. Mettez vos pieds en l'air.
   b. Etirez vos jambes en l'air et pliez vos jambes. (Répéter 3 fois).
   c. Maintenez vos jambes en l'air, maintez-les encore, et faites des cercle avec vos pieds.
   d. Comptez à 5 quand vous faites 5 cercles avec vos pieds.
   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!



Niveau 2 | Leçon 32 | Durée: 40 min

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites un cercle.
2. Demandez à un élève de commencer: "Montrez-nous un mouvement de votre sport favori."
3. La classe doit copier le mouvement. "Copions le mouvement 5 fois."
4. Donnez un tour à la personne suivante dans le cercle. "Maintenant, c'est ton tour. Montrez-nous un mouvement de votre sport favori."
5. "Copiez le mouvement. Copions le mouvement 5 fois."
6. Donnez à chaque élève la chance de montrer son mouvement sportif préféré. (Les mouvements déjà montrés ne doivent pas être répétés)

Se calmer

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Tenez-vous debout en cercle.
2. Demandez aux élèves de vous montrer les mouvements suivants: "Que faites-vous quand vous vous réveillez le matin? Montrez-moi comment vous vous réveillez?"
    a. Comment vous lavez-vous le visage?
    b. Comment vous nettoyez les dents?
    c. Comment allez – vous vous habiller? Comment mettez-vous votre pantalon?
    d. Comment mettez-vous vos chaussettes et vos chaussures?
    e. Voulez-vous arranger vos cheveux?
3. Former des groupes de 4 élèves.
4. Demandez aux élèves de concevoir leur danse du réveil le matin.
5. Choisissez 4 mouvements pour nous montrer comment vous vous réveillez le matin et les enchaîner à une danse.
6. Donner aux élèves 15 minutes pour pratiquer leur danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Evaluation: Bouger-à la-musique

Nom et prénoms: _____

Date: _____

Classe: _____

Notations:

2 points: Objectifs atteints avec brio.

1 point: Objectifs atteints.

0.5 points: Quelques objectifs atteints.

0 points: Objectifs pas atteints.

	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4
1) Participation				
2) Créativité				
3) Coordination				
4) Musicalité/Compétences rythmiques				
5) Unité (être en phase)				
Total des points:				
Point:				

BON COURAGE!