KaziLafya

Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

NIVEAU 3
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 3

Santé, hygiène et nutrition

Education physique

Bouger-à la-musique

KaziKidz

Table des matières

1 **Instructions de base pour l'éducation physique** **6**

2 **Niveau 3 Bouger-à la-musique** **9**

Leçon 1: Partenaires: Formes 10

Lesson 2: Niveaux de mouvements 12

Leçon 3: Réaction et répertoire de mouvemen 14

Leçon 4: Variations de mouvements 16

Leçon 5: Espace et orthographe 18

Leçon 6: Espace et émotion 21

Leçon 7: Réaction et répertoire de mouvement 23

Leçon 8: Pas et percussion de corps 25

Leçon 9: Espace et direction 27

Leçon 10: Espace 30

Leçon 11: Différentes manières de se mouvoir 32

Leçon 12: Variations de mouvement et percussion de corps 34

Leçon 13: Espace et niveaux 36

Leçon 14: Copier les mouvements 39

Leçon 15: Expression de corps et de figure 41

Leçon 16: Musicalité et transfer de mouvement 43

Leçon 17: Partenaires: Formes 45

Leçon 18: Niveaux de mouvement 47

Leçon 19: Réaction et répertoire de mouvement 49

Leçon 20: Variations de mouvements 51

Leçon 21: Espace et orthographe 53

Leçon 22: Espace et émotion 56

Leçon 23: Réaction et répertoire de mouvemen 58

Leçon 24: Pas et percussion de corps 60

Leçon 25: Espace et direction 62

Leçon 25: Espace 65

Leçon 27: Différentes manières de se mouvoir 67

Leçon 28: Variations de mouvement et percussion de corps 69

Leçon 29: Espace et niveaux 71

Leçon 30: Copier les mouvements 74

Leçon 31: Expression de corps et de figure 76

Leçon 32: Musicalité et transfer de mouvement 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 3 | Leçon 1 | Durée: 40 min

Partenaires: Formes

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Tambourinez n'importe quel rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "Il est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voire,
   réunissons-nous: 1, 2, 3."

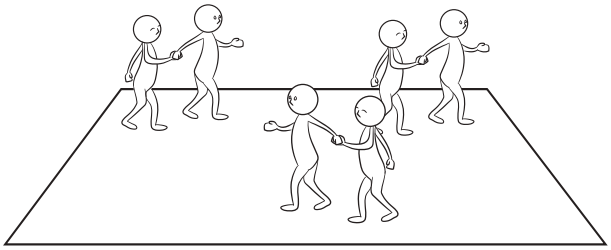
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Suivre le guide à l'aveugle

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Trouver un associé."
2. "Imaginer l'un d'entre vous a une paire de verres."
3. "Décider, qui porte les verres?"
   - "Ces verres sont des verres magiques; ils permettent de voir dans le noir."
   - "Imaginer vous marchez dans une salle obscure."
   - "Votre ami ne peut pas voir dans le noir, donc amis, fermez vos yeux."
   - "L'élève avec les verres magiques doit guider l'élève aveugle dans la salle. Faire attention pour ne pas croiser les autres groupes."



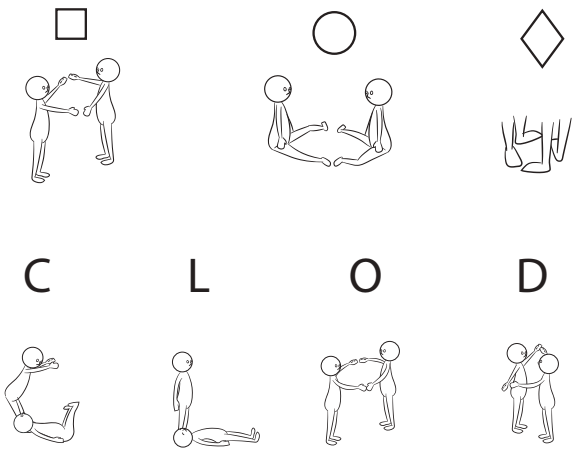
4. Après 3 minutes: "Passer les verres magiques à votre ami. Maintenant, c'est votre tour d'être aveugle dans le noir. Fermez vos yeux. Voyez si vous pouvez suivre votre guide."

Epeler avec un associé

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Changer les associés.
2. Travailler avec votre associé.
   - Faites un carré avec vos bras.
   - Faites un cercle avec vos jambes.
   - Faites un diamant avec vos pieds.
   - Quand en est-il de la lettre C? Pouvez-vous et votre associé former la lettre C avec vos corps?
   - Et la lettre L? A quoi cela ressemblerait-il?
   - Faites la lettre O avec seulement vos bras.
   - Faites la lettre D avec votre associé.
3. Utilisez les tambours ou jouez le chanson Shape your body du CD.



Epeler avec un associé

Suite

Tambours

Chœurs:
Trouvez un associé
Formez votre corps
Formes et lettres
Avoir une fête
(Répéter)

Vers 1: (instructions parlées)
Utilisez vos jambes pour faire un carré
Faite une boîte, travaillez en paire
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Vers 2: (instructions parlées)
Faite un ovale avec vos bras
Portez un gros œuf de la ferme!
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!
Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Metez vos doigts dans un angle
Temps de faire un triangle!
Maintenant rémuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

ChansonduCD

Suivre les instructions du chant.

Epelez votre nom

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 4 personnes.
2. "Voyez qui a le nom le plus court."
3. "Epelez ce nom avec votre groupe. Utilisez vos corps entiers et vos bras et vos jambes pour épeler."
4. "Pratiquez la séquence bouger de lettre en lettre."
5. "Maintenant, ajoutez un rythme ou un son à ça."
6. "Pratiquez épeler le nom (comme une petite séquence) avec le son."
7. Donner aux élèves approximativement 10 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est l'heure de montrer. Asseyez-vous dans vos groupes."
8. "Chaque groupe montre sa petite séquence à la classe avec le rythme et le son à ça."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
   - Vous êtes aussi léger comme une plume.
   - Vous êtes couché dans un champ.
   - Soudainement, un vent monte et vous amène dans l'air.
   - Vous tournoyez dans l'air.
   - Vous glissez dans l'air.
   - Le vent vous emporte au-dessus d'une grande forêt.
   - Lentement, le vent devient plus léger.
   - Lentement, vous flottez vers les arbres.
   - Vous attérissez sur une fueille à la cîme d'un arbre.
   - Vous décidez de rester là-bas.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou chanter un chant doux et relaxant en-dessous.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:
   "La leçon bouger faite aujourd'hui, à plus tard et bonne journée!"

Niveau 3 | Leçon 2 | Durée: 40 min

Niveaux du mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez des tambours ou choisissez un chant rapide.
- Tambourinez à un pas courant.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. Chanter les mots:
   "Il est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir. Réunissons-nous 1, 2, 3."

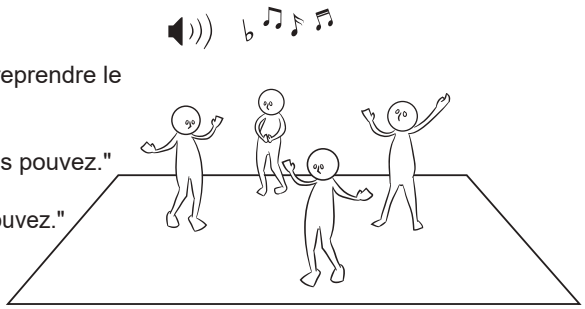
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

S'arrêter et aller

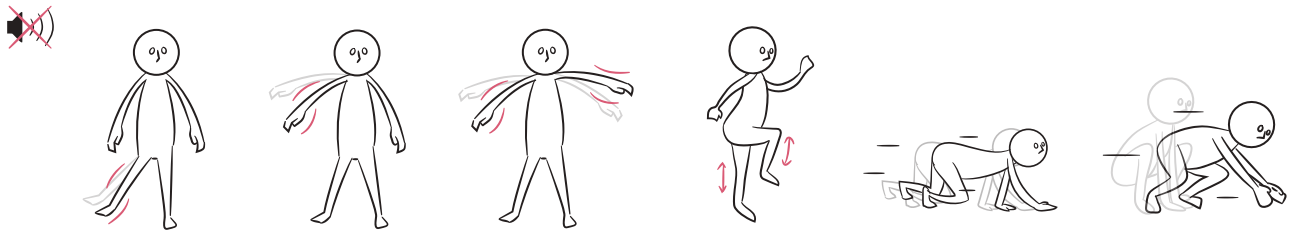
Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

Comment jouer



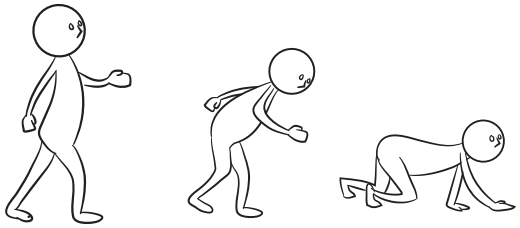
1. Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et reprendre le son/la musique souvent.
2. Jouer la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêter la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que vous pouvez."
4. Jouer la musique: "Dansez dans l'aire du mouvement."
5. Arrêter la musique: "Bougez votre bras aussi rapidement que vous pouvez."
6. Jouer la musique: "Dansez dans l'aire du mouvement."
7. Arrêter la musique: "Bougez les deux bras aussi rapidement et grandement que vous pouvez."
8. Jouer la musique: "Dansez dans l'aire du mouvement."
9. Arrêter la musique: "Courez sur place aussi rapidement que vous pouvez."
10. Jouer la musique: "Dansez dans la salle et remuez votre corps relâché."
11. Arrêter la musique: "Rampez sur le sol aussi rapidement que vous pouvez."
12. Jouer la musique: "Bougez encore."
13. Arrêter la musique: "Sautez comme une grenouille aussi vite que possible."



Niveaux du mouvement

Partie principale
Durée: 5 min

Comment bouger



1. "Pouvez-vous marcher grand?"
2. "Pouvez-vous marcher avec un dos rond?"
3. "Pouvez-vous ramper?"
4. "En danse, quand vous marchez grand, vous bougez à un haut niveau. Quand vous marchez avec un dos rond, vous bougez à un niveau moyen. Quand vous rampez au sol, vous bougez au bas niveau."

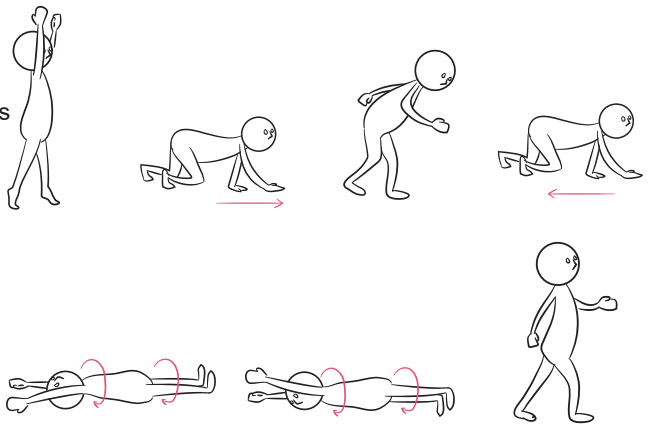
Niveau 3 | Leçon 2 | Durée: 40 min

Laissez nous explorer

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

- "Marchez sur le bout de vos orteils. Marchez très haut comme vous faites des mouvements hauts. Utilisez vos bras au-dessus de votre tête pour faire des mouvements encore plus hauts."
- "Rampez sur le sol comme vous faites un mouvement bas."
- "Marchez avec un dos rond comme vous faites un mouvement de niveau moyen."
- "Rampez en arrière comme vous faites encore un mouvement bas."
- "Allongez-vous à plat ventre sur le sol et roulez 3 fois. Vous faites un mouvement très bas."
- "Marchez normalement en faisant un mouvement de niveau moyen."

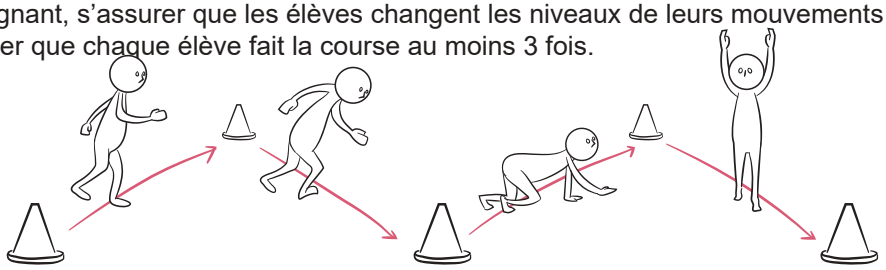


Course d'expérience

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseigant, choisissez 5 points dans la zone du jeu, par exemple, un rocher, un arbre, une ligne ou une chaise.
2. Former une figure avec les points, par exemple, un carré ou une forme zigzag d'un point à un point.
3. Instruire les élèves: "Courez d'un point à un autre. Toutefois que vous passez un point, vous devez changer le niveau de votre mouvement."
4. "Une fois que vous finissez la course, reprenez. Faites le au moins trois fois de suite."
5. En tant qu'enseignant, s'assurer que les élèves changent les niveaux de leurs mouvements entre deux points. Remarquer que chaque élève fait la course au moins 3 fois.



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1.Fermez vos yeux et imaginez:
- Vous êtes couché dehors une nuit d'hiver.
- Vous avez très froid.
- Faites vos épaules et bras tendus et raids. Gardez-les serrés pendant 5 seconds, et relaxez.
- Pressez vos jambes et vos pieds aussi serré que possible. Tenez-le pendant 5 seconds, et relaxez.
- Répétez les deux bras et jambes 3 fois.
- Imaginez le soleil vient rechauffer votre corps. Sentez la chaleur dans vos pieds, vos jambes, votre ventre, vos bras, votre poitrine et finalement, votre tête. Vous ressentez la chaleur et êtes bien à nouveau.
- Inspirez profondément.
- Expirez profondément et relaxez tout votre corps.
- Inspirez profondément.
- Expirez profondément et relaxez tout votre corps.

2.Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3.Dites ou chantez la phrase de fin:
"La leçon de bouger faite aujourd'hui, à plus tard et bonne journée!"

Niveau 3 | Leçon 3 | Durée: 40 min

Répertorie de réaction et de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouer/chanter des votre choix.
- Jouer des pas ou rythme de chants de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle. Chaque élève doit dire son nom et démonter son mouvement préféré à la classe (par exemple de son sport préféré, animal préféré ou danse préférée).
2. Laisser toute la classe répéter le nom et le mouvement à tour de rôle.

S'arrêter et s'assoir

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique "Bouger librement à la musique".

Comment jouer

1. Jouer la musique "Bougez librement à la musique". (Bouger à travers toute la zone du mouvement)
2. Arrêter la musique: "Asseyez-vous sur le sol aussi rapidement que possible."
3. Le plus lent des élèves doit faire 5 sauts d'étoile.
4. Répéter ce qui précède 10 fois.

Suivre le guide

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Faire de groupes de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Instruire les guides de marcher de manière intéressante (par exemple, sauter, ramper etc.). Les élèves doivent suivre leur guide.

1. Le premier guide doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants. Essayez de ne pas croiser un autre groupe. Suivez votre guide."
2. Après 30 secondes: "Les guides, rampez! Suivez le guide."
3. Après 30 secondes: "Tournez autour pour regarder l'arrière. La personne derrière, vous êtes maintenant le nouveau guide."
4. "Guide, dansez. Suivez votre guide."
5. "Guide, marchez vite! Suivez votre guide."
6. "Tournez autour pour regarder l'arrière encore. Sauter! Suivez votre guide."
7. Après 30 secondes: "Tournez autour pour regarder l'arrière encore. Marchez avec des pas de bébé."
8. Après 30 secondes: "Marchez à grands pas. Soulevez vos jambes haut."

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Faire un cercle. Jouez votre musique/tambours.
2. Choisir un élève pour commencer. L'élève doit: "Nous montrer votre mouvement préféré!"
3. Le reste des élèves doit copier le mouvement jusqu'à ce qu'ils l'exécutent confortablement.
4. Instruire le prochain élève dans le cercle à présenter son mouvement préféré. Ça doit être un nouveau mouvement.
5. Les élèves doivent suivre le mouvement.
6. Chaque élève doit avoir une chance de présenter un nouveau mouvement pour le cercle. Les mouvements déjà présentés ne doivent pas être répétés.
7. Après les activités ci-dessus, instruire chaque élève: "Choisir vos 2 mouvements préférés du cercle du jour."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe à concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit suggérer un mouvement." Par exemple, l'élève A montrera un mouvement de danse au groupe. Le groupe le copie jusqu'à ce qu'ils se sentent confortables. L'élève B montrera ensuite le prochain mouvement, etc.
3. Au total, la danse aura 5 mouvements. Un de chaque élève.
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur les séquences de leur propre danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 4 | Durée: 40 min

Variations of mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

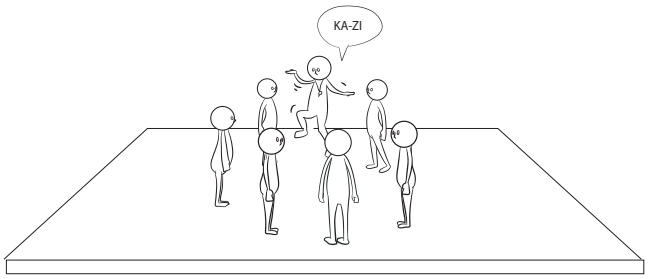
Accompagnement

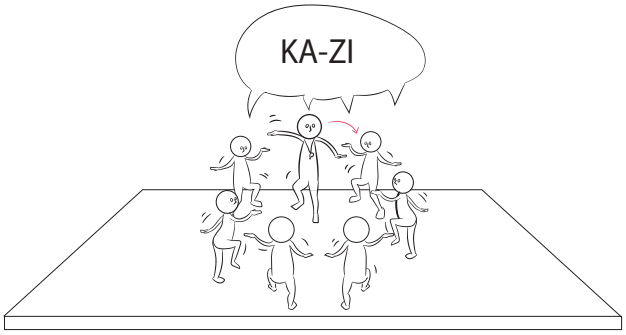
- Jouer/chanter des chants de votre choix.
- Jouer des pas ou rythme de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

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





Suivre le guide

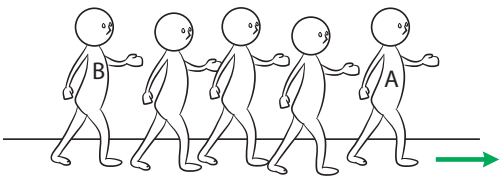
Introduction
Durée: 5 min

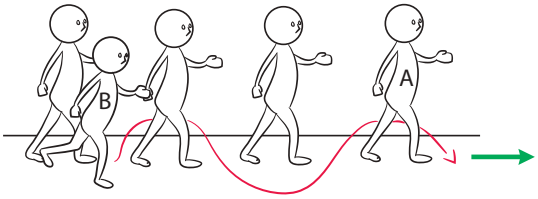
Comment jouer

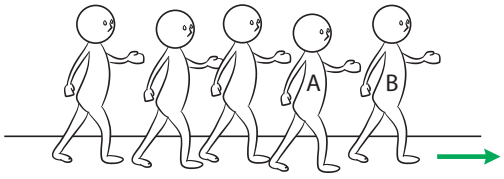
Faire un groupe de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Instruire les guides de marcher de manière intéressante (par exemple, marcher, sauter, ramper etc.). Les élèves doivent suivre leur guide.

1. Le premier guide doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants. "Essayer de ne pas croiser un autre groupe."
2. Après 30 secondes, instruire la personne derrière de fofiler les autres élèves pour être à la tête. "Personne derrière, fofile à la tête." "Maintenant, il y a un nouveau guide."
3. Le nouveau guide doit: "Marcher plus vite! Faire un mouvement. Pendant 16 comptes avant de changer à un nouveaux mouvement."
4. Instruire: "Personne derrière, fofile à la tête!"
5. Le (troisième) nouveau guide doit: "Courir!"

A: GUIDE
B: PERSONNE DERRIERE







Cercle de mouvement

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment bouger

1. Se tenir dans un cercle et jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves de suivre et copier vos mouvemenets:
3. S'étirer aussi grand que possible.
4. Être aussi petit que possible.
5. Être aussi gros que possible.
6. Être aussi mince que possible.
7. Compter fort que la musique.
8. Compter fort que la musique et battez vos bras comme un oiseau.
9. Sauter au côté.
10. Sauter au centre du cercle.
11. Sauter vers l'arrière.
12. Compter fort que la musique et marcher sur place.

Cercle de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle. Instruire les séquences suivantes:
2. "Battez vos mains et claquez."
3. "Mettons les ensemble: Battez une deuxième fois et ajoutez deux claquements et un piétinement."
4. "Pouvez-vous battre fort, battez doucement et frappez une fois le sol avec vos mains."
5. Explorez différents sons et rythmes en utilisant le corps (par exemple, battre, claquer, piétiner, frapper la poitrine, etc.).

Activité créative de groupe: La danse de la recréation

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "La cloche de l'école retentit! L'heure de pause! Vous quittez la salle de classe avec vos quatre amis et le chef à la recréation."
3. Instruire chaque groupe de concevoir une danse. "Montrez moi votre jeu préféré. Comment le jouez-vous? Pouvez-vous faire une danse avec ces mouvements?"
4. "Montrez-nous l'histoire de votre pause lorsque la cloche a sonné, au moment de l'amusement à la recréation. Ajoutez 3 étapes du "cercle de mouvements préférés" et liez-les ensemble en une séquence."
5. Donner aux élèves 15 minutes pour pratiquer et montrer leur séquence à la classe.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 5 | Durée: 40 min

Espace et orthographe

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre mélodie.
- Utiliser les tambours ou jouer le chant Crazy world du CD.
- Tambouriner à n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le moment de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

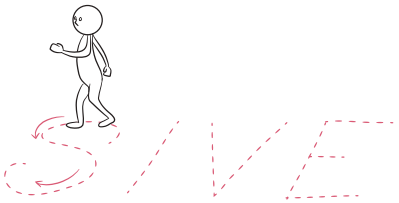
En tant qu'enseignant, chanter les mots sur n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

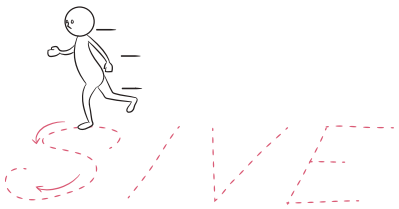
Ecrire votre nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Pouvez-vous écrire votre nom de différentes manières?"
2. "Epelez votre nom au sol en marchant les lettres sur le sol."
3. "Faites-le encore, mais cette fois-ci, courez."
4. "Pouvez-vous écrire votre nom en l'air? Commencez au sol et écrivez-le grand. Ecrivez de sorte qu'il s'élève, haut dans le ciel."
5. "Couchez-vous sur le dos et écrivez votre nom en l'air avec votre pied."
6. "Pouvez-vous aussi écrire votre nom en l'air avec l'autre pied?"
7. "Pouvez-vous écrire votre nom avec vos coudes? Quand vous êtes assis au bureau avec les coudes sur votre bureau, pouvez-vous écrire votre nom sur le bureau avec vos coudes?"
8. "Levez-vous. Qu'en est-il de votre fesse? Epelez votre nom en l'air en utilisant votre fesse. Faites de grosses lettres."
9. Si vous voulez, vous pouvez jouer la musique pour cette activité.





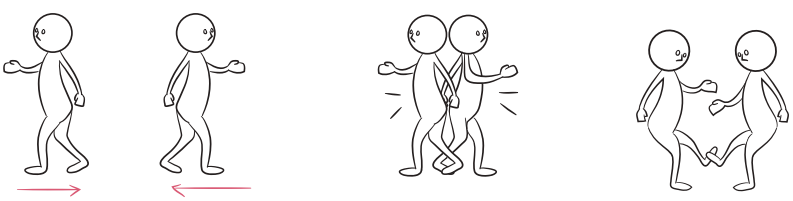
Monde fou

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

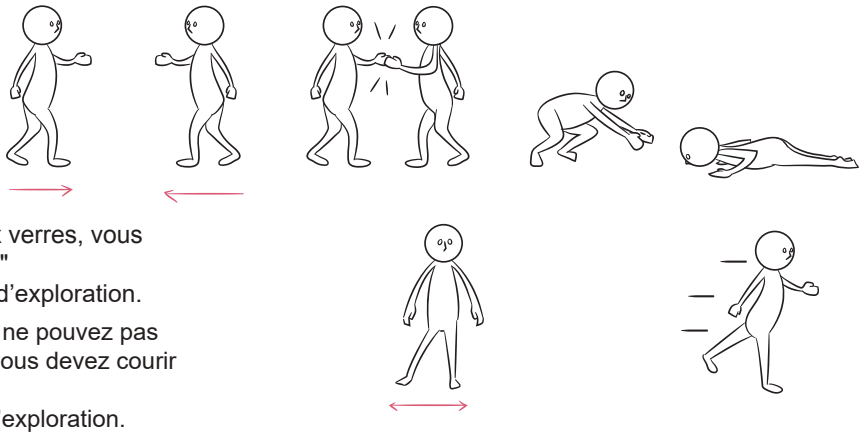
1. "Imaginez que vous jouez dans un film étrange. Personne ne semble marcher normalement. Tout le monde marche étrangement et un peu comique. Jouons quelques scènes étranges."

- "Doucement, marchez vers l'arrière. Aussitôt que vous touchez quelqu'un avec votre dos, saluez cette personne poliment avec votre pied."
- Permettre approximativement une minute de temps d'exploration.



Monde fou

- "Bouger en avant très lentement. Aussitôt que vous touchez quelqu'un faites semblant de tomber au sol, mais tombez très lentement, au ralenti."
- Prévoir approximativement une minute d'exploration.
- "Maintenant, se déplacer sur le côté seulement."
- "Imaginez vous êtes coincés entre deux verres, vous pouvez seulement bouger sur les côtés."
- Prévoir approximativement une minute d'exploration.
- "Maintenant, vous êtes très raides. Vous ne pouvez pas plier vos genoux ou vos bras. Imaginez vous devez courir pour rattraper le bus comme ceci."
- Prévoir approximativement une minute d'exploration.



2. Utilisez des tambours et suivez les instructions en-dessous, ou jouez la chanson "le monde fou" sur le CD.

Tambours

Chœur:
Voici juste une chanson de fou
Tout sur un monde fou
Tout le monde peut y jouer
Rien n'est juste mais rien n'est mauvais!

Rampons en avant comme un ours
Puis reculez si vous osez!

Chœur:

Bougez lentement au ralenti
Flottant, flottant dans l'océan

Chœur:

S'accroupir comme un monstre effrayant ou un homard étranger terrifiant

Chœur

De grands pas en avant 1-2-3-4
De grandes marches à travers le sol

Chœur:

De petits pas en arrière, sur la pointe des pieds Gardez le petit et gardez le faible

Chœur:

Glissez voutre jambe gauche sur le côté
Glissez, glissez
Glissez votre jambe droite sur le côté Glissez, glissez

Chœur:

Tremblez, tremblez, comme la gelée
De votre tête à votre ventre

Chœur
(Répéter)

Chanson du CD

Suivre les instructions dans le chant.

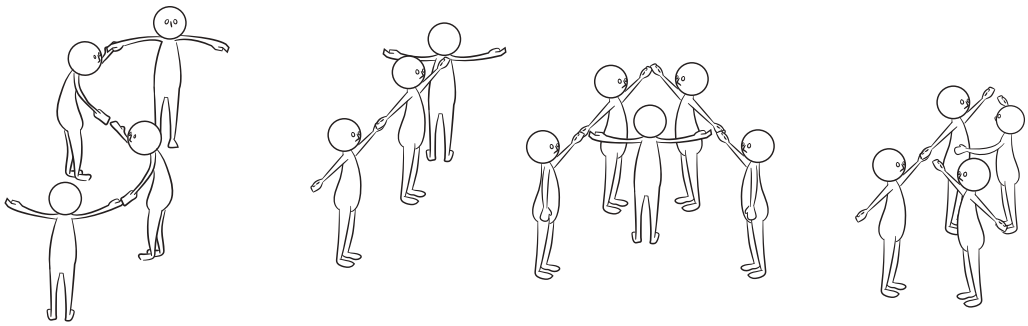
Niveau 3 | Leçon 5 | Durée: 40 min

Orthographe de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant faire des groupes de 6 élèves.
2. Ecrire sept mots de quatre lettres (par exemple vent, port, sale, dent, dieu, lune, vélo). Ecrire chaque mot sur un bout de papier.
3. Chaque groupe doit choisir un bout de papier.
4. "Epeler le mot sur le papier avec le corps des membres de votre groupe. Nous devons pouvoir lire le mot quand vous finissez."
5. Donner 5 minutes aux élèves pour concevoir leur mot.
6. "C'est le moment de montrer! "Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
7. "Montrez-nous votre mot."
8. Instruire le reste des élèves: "Voyons si nous pouvons déviner le mot qui est écrit sur le bout de papier."



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1.Fermez vos yeux et imaginez:
- Votre tête est attachée à une corde venant du ciel.
- Elle vous tire tout droit et vers le ciel.
- Vos bras sont aussi attachés, grandement étirés sentant la tractation.
- Lentement, les cordes perdent leur tension.
- Vous pouvez toucher vos orteils, mais gardez votre tête, cou et genoux relaxés.
- Soudain, la corde invisible vous tire encore en haut.
- Maintenant vous êtes debout dorit dans votre forme normale, mais vous sentez toujours la corde qui tire votre tête.
- Relaxez vos épaules tandis que votre dos reste très droit.
- C'est une bonne posture de corps. Souvenez-vous des cordes quand vous marchez pour l'école et quand vous vous asseyez dans vos salles de classe.

2.Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3.Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 6 | Durée: 40 min

Espace et émotion

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez les tambours ou jouez le chant rythme de votre choix. Mouvements d'émotion du CD.
- Tambourinez à n'importe quel pas.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le temps de bouger, comme vous pouvez le voir,
   réunissons-nous, 1, 2, 3."

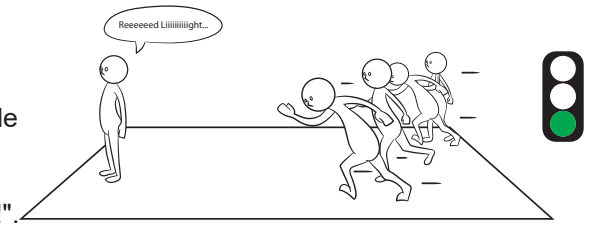
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'mporte quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

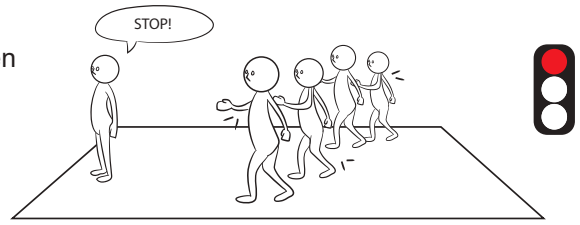
Agent de la circulation

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

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





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

Répérer l'émotion

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. "Chacun de vous a des émotions. Des fois nous nous sentons tristes, des fois nous sommes heureux, nous sommes apeurés et des fois sommes braves. Des fois nous sommes fâchés et des fois nous avons sommeil."
2. "Voyons si vous pouvez déviner les émotions suivantes."
   - Lentement, étirez vos bras et corps le plus loin possible de votre corps, essuyez vos yeux et étirez-vous encore.
     Quelle est notre émotion?
   - Sautez et descendez dans un cercle. Applaudissez quand vous sautez!
     Quelle est notre émotion?
   - Mettez vos mains dans votre visage quand vous sautez en arrière.
     Quelle est notre émotion?
   - Formez des poings avec vos bras et balanez-les tandis que vous frappez vos pieds au sol.
     Quelle est notre émotion?
   - Baissez votre tête, balancez votre corps de part et d'autre, aussi laissez vos bras balancer de part et d'autre.
     Quelle est notre émotion?
   - Sautez et descendez encore et applaudissez!
     Quelle est notre émotion?

Répérer l'émotion

3. Utiliser des tambours et jouer des chants d'Emotion sur un CD.

Tambours

Utilisons notre corps pour montrer comment nous sommes heureux, si heureux
Bougeons au son

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons triste, si triste
Essuyons nos larmes

Utilisons notre corps pour montrer comment nous sommes fâchés, si fâché
Donc utilisons nos pieds

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons effrayés, si effrayé
Tremblons et secouons-nous

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons excités à bouger
De notre tête à nos orteils

ChansonduCD

Suivez les instructions de la chanson.

Danse d'émotion

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. "Voyez combien de mouvents vous pouvez trouver pour chaque émotion."
   - Que faites-vous quand vous vous êtes égarés?
   - A quoi cela ressemble-t-il si vous êtes idiots? Comment voudriez-vous le montrer?
   - Et quand vous êtes nerveux? Comment voudriez-vous montrer à quelqu'un que vous êtes relaxes?
2. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
3. "Choisir une émotion, par exemple, heureux, nerveux, fâché, effrayé, idiot ou relaxe."
4. "Concevez une danse traduisant cette émotion. Choisir 4 mouvements qui montreront cette émotion."
5. "Par exemple, si je fais une danse exprimant d'être égaré, je courirais dans tous les sens cherchant les directions, me renseignant sur les directions, gesticuler mes épaules dans la confusion, ramper au sol cherchant des emprintes de pieds."
6. "Combinez vos 4 mouvements en une courte séquence de danse."
7. "Vous avez 5 minutes." Donner approximativement 10 minutes aux élèves pour concevoir leur danse.
8. "C'est le moment de montrer. Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
9. Instruire chaque groupe de montrer sa danse à la classe.
10. Réflection: "Pensez à votre mouvement d'émotion préféré du jour. Quand je compte à 3, tout le monde doit me montrer son mouvement d'émotion préféré. 1, 2, 3!"

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez que votre corps est un bloc de glace.
   - C'est très tôt le matin et le soleil n'est pas encore chaud. Vous vous sentez bien. Pas trop de chaud et pas trop de froid.
   - Le soleil sort plus haut et chauffe le sol.
   - Vous sentez comme votre corps de glace fond et devient lourd.
   - Votre corps est tiré vers le sol.
   - Vous fondez encore plus. Vous continuez à fondre jusqu'à ce que vous soyez un grand magma d'eau au sol.
   - Oh non! Que friez-vous?
   - Brusquement, une fabricante de bloc de glace arrive.
   - Elle ramasse vos parties tombées du sol.
   - Elle vous verse dans un bol et vous place dans son congélateur.
   - Yay! Vous êtes heureux quand vous devenez dur et un bloc de glace encore.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 7 | Durée: 40 min

Répertoire de réaction et de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

Statues et animaux musicaux

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique "Bougez librement à la musique".

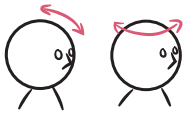
Comment jouer

1. Jouer la musique. Instruire les élèves: "Bougez librement à la musique." (Encourager les élèves à utiliser toute la zone qu'ils ont pour bouger)
2. Quand vous arrêtez la musique, les élèves doivent bloquer. "Bloquez comme une statue – ne bougez pas!"
3. Jouer la musique. Instruire les: "Sautez comme une grenouille."
4. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez grenouilles 5 fois)
5. Jouer la musique: "Galopez comme un cheval!"
6. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez chevaux 5 fois)
7. Jouer la musique: "Volez comme un oiseau!"
8. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez oiseaux 5 fois)
9. Jouer la musique: "Rampez comme des fourmis!"
10. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez fourmis 5 fois)

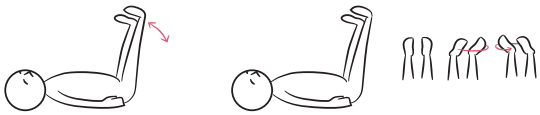
Se tenir dans un cercle

Partie principale
Durée: 5 min

Comment bouger

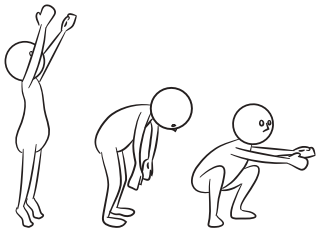


1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
   a. Lentement regardez le ciel.
   b. Lentement regardez le sol. (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)
   c. Regardez l'ami à côté de vous.
   d. Regardez votre ami sur l'autre côté! (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)



2. "Couchez-vous sur le dos."
   a. Mettez vos pieds en haut dans l'air.
   b. Etirez vos pieds en haut dans l'air et pliez vos pieds. (Répétez 3 fois)
   c. Maintenez vos pieds en l'air, gardez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
   d. Comptez jusqu'à 5 en faisant 5 cercles avec vos pieds.
   e. Pouvez-vous faire les cercles dans le sens opposé?

3. "Asseyez-vous au sol!"
   a. Haussez votre épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
   b. Haussez votre autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
   c. Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faisons-le 5 fois.
4. "Levez-vous droit!"
   a. Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
   b. Pliez et arrondissez votre dos.
   c. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être encore.
   d. Pliez et arrondissez votre dos encore et gardez vos bras pendant de part et d'autre de votre corps.
   e. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
   f. Pliez vous pour faire une petite balle au sol.
   g. Début!



Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

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

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. Choisissez un animal. Choisissez 4 différents mouvements qui décrivent cet animal. Enchainez-les ensemble comme une danse. Finissez votre danse avec le cri de l'animal.
3. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 8 | Durée: 40 min

Percussion de pas et de corps

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- 5 différents chants.
- Jouez 5 différents pas et rythmes de votre choix.

Courir à la musique

Introduction
Durée: 5 min

Accompaniment: Jouez au moins 5 différents chants.

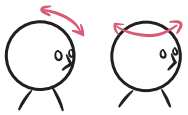
Commentjouer

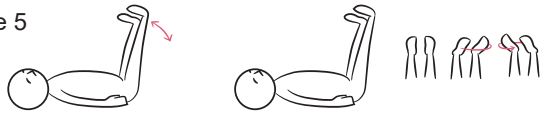
Jouez au moins 5 différents chants, chacune avec une vitesse différente (tempo). Instruire les élèves à danser sur l'aire du mouvement et adapter la vitesse de leurs mouvements au rythme, vitesse et style du chant (par exemple, un chant lent aura des grands mouvements lents).

Se tenir dans un cercle

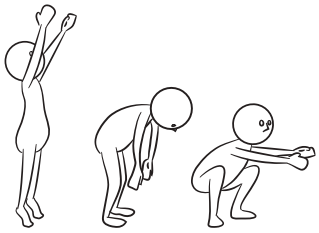
Introduction
Durée: 5 min

Commentbouger





1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
    a. Lentement regardez le ciel.
    b. Lentement regardez le sol. (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)
    c. Lentement regardez le ciel.
    d. Lentement regardez le sol. (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)
    e. Regardez l'ami à côté de vous.
    f. Regardez votre ami sur l'autre côté! (Répétez ces mouvements de tête 5 fois).
2. "Couchez-vous sur le dos."
    a. Mettez vos pieds en haut dans l'air.
    b. Etirez vos pieds en haut dans l'air et pliez vos pieds. (Répétez 3 fois)
    c. Maintenez vos pieds en l'air, gardez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
    d. Comptez jusqu'à 5 en faisant 5 cercles avec vos pieds.
    e. Pouvez-vous faire les cercles dans le sens opposé?
3. "Asseyez-vous au sol!"
    a. Haussez votre épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
    b. Haussez votre autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
    c. Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faisons-le 5 fois.
4. "Levez-vous droit!"
    a. Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
    b. Pliez et arrondissez votre dos.
    c. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être encore.
    d. Pliez et arrondissez votre dos encore et gardez vos bras pendant de part et d'autre de votre corps.
    e. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
    f. Pliez vous pour faire une petite balle au sol.
    g. Débout!



Niveau 3 | Leçon 8 | Durée: 40 min

Percussion de corps

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Se tenir en lignes horizontales. Instruire les élèves de faire la sequence suivante:
2. "Tamponnez avec votre pied droit 4 fois."
3. "Tamponnez avec votre pied gauche 4 fois."
4. "Maintenant, mettez les deux ensemble! Piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez!" (Répétez 4 fois)
5. "Tapez sur de votre épaule droite 4 fois."
6. "Tapez sur de votre épaule gauche 4 fois."
7. "Pouvez-vous applaudir ensemble? Tapez tapez tapez tapez; tapez tapez tapez tapez."
8. "Maintenant, mettez tout ensemble! Piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez! Tapez, tapez, tapez, tapez, tapez, tapez, tapez, tapez!" (Répétez cela 4 fois).
9. "Pouvez-vous faire deux battement de mains forts et deux faibles?" (Pratiquez 4 fois)
10. "Frappez le sol quatre fois avec vos mains."
11. "2 forts, 2 faibles, 4 sur le sol!" (Pratiquez 4 fois)
12. Pouvez-vous les tous ensembles depuis le commencement?

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Dire à vos élèves de créer une séquence de danse avec les instructions suivantes:
3. "Sautez et applaudissez 3 fois."
4. "Frappez vos cuisses en courant."
5. "Tournez et gloussez comme une poule."
6. "Enchainez toutes ces instructions ensemble en une séquence fluide et terminez avec votre rythme préféré."
7. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa séquence de percussion de corps à la classe.

Niveau 3 | Leçon 9 | Durée: 40 min

Espace et direction

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez les tambours ou jouez le chant Monde fou du CD.
- Tambourinez n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

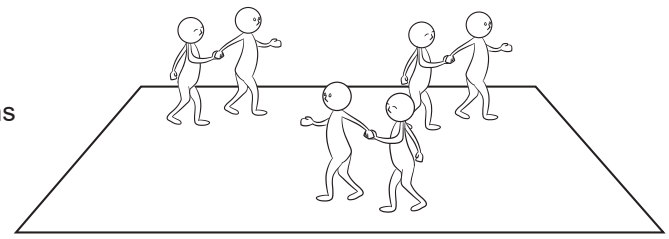
1. Se tenir dans un cercle.
2. Chantez les mots:
3. "C'est le moment de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

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

Suivre le guide à l'aveugle

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

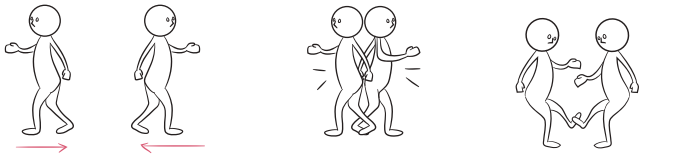


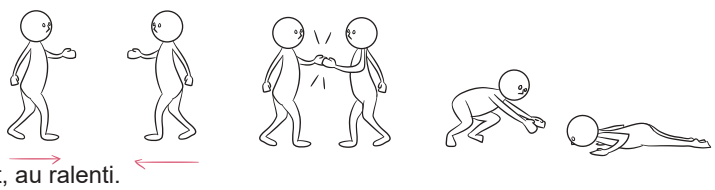
1. "Trouvez un associé."
2. "Connaissez-vous bien votre ville natale? Même dans le noir?"
3. "Qui veut être le guide en premier?"
4. "Imaginez votre lampe de poche ne marche pas et il fait déjà noir. Votre ami qui vous visite ne connait pas bien la zone. Ensemble vous voulez trouver votre chemin. Vous devez guider votre ami 'aveugle' de sorte qu'il/elle ne tombe pas sur une chose dans le noir et vous arrivez à la maison en sécurité. Attention, ne croisez pas d'autres groupes."
5. Après 3 minutes: "Maintenant, visitons votre ami dans sa ville natale. Maintenant, c'est votre tour d'être aveugle dans le noir. Fermez vos yeux. Voyez si vous pouvez suivre votre guide."

Monde fou

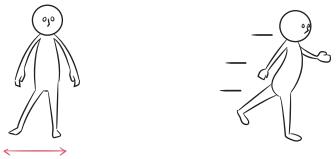
Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer





1. Imaginez que vous êtes acteur dans un film étrange.
2. Personne ne semble marcher normalement ici. Tout le monde marche étrangement et un peu comique. Jouons quelques scènes bizarres.
   a. Marchez vers l'arrière lentement. Aussitôt que vous touchez quelqu'un du dos, saluez cette personne poliment avec votre pied.
   b. Laisser les jouer pendant une minute.
   c. Bougez en avant très lentement. Aussitôt que vous touchez quelqu'un faites semblant de tomber à terre, mais vous tombez très lentement, au ralenti.
   d. Laisser les jouer pendant une minute.
3. Maintenant, bougez sur les côtés. Imaginez vous êtes coincés entre deux verres, vous pouvez seulement bouger sur les côtés.
   a. Laisser les jouer pendant une minute.
   b. Vous êtes très raides. Vous ne pouvez pas plier vos genoux ou vos bras.
4. Imaginez que vous devez courir pour rattraper le bus comme ceci.
   a. Laisser les jouer pendant une minute.
5. Utilisez des tambours et suivez les instructions en-dessous, ou jouez la chanson le monde fou sur le CD.



Monde fou

Chœur:
Voici juste une chanson de fou, tout sur un monde fou
Tout le monde peut y jouer
Rien n'est juste mais rien n'est mauvais!

Rampons en avant comme un ours
Puis reculez si vous osez!

Chœur:

Bougez lentement au ralenti Flottant, flottant dans l'océan

Chœur:

S'accroupir comme un monstre effrayant ou un homard étranger terrifiant

Chœur:

De grands pas en avant 1-2-3-4
De grandes marches à travers le sol

Chœur:

De petits pas en arrière, sur la pointe des pieds
Gardez le petit et gardez le faible

Chœur:

Glissez votre jambe gauche sur le côté
Glissez, glissez
Glissez votre jambe droite sur le côté
Glissez, glissez

Chœur:

Tremblez, tremblez, comme la gelée
De votre tête à votre ventre

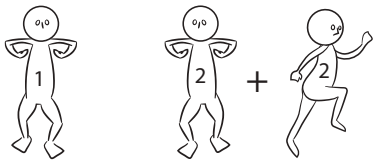
Chœur:
(Répéter)

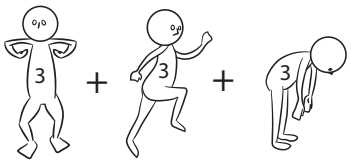
Copier et ajouter

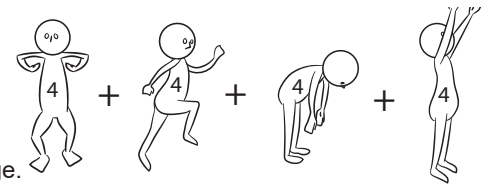
Partie principale
Durée: 10 min

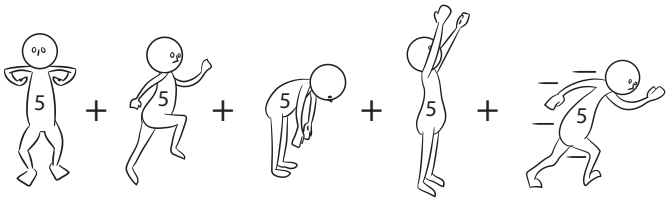
Comment faire

1. Diviser les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Faire un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans une forêt dense. Pensez à quelque chose que vous pouvez faire dans la forêt, par exemple, sauter sur une plante, couper des fleurs, agir comme un singe, marcher dans la boue, marcher dans des feuilles épaisses, s'étirer pour cueillir des fruits de grands arbres, ou courir autour d'un tronc d'arbre. Chaque personne doit penser à une activité à faire dans la forêt."
5. "Personne 1, chosis ton activité dans la forêt and montre ton mouvement."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répète le mouvement 1 avant d'ajouter ton propre mouvement"
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, movement 1 et 2."
9. "Personne 3, commence au début. Fais les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter ton propre mouvement." Chaque personne doit avoir un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
   Personne 1 = sauter sur un arbre.
   Personne 2 = sauter sur un arbre et cueillir des baies.
   Personne 3 = sauter sur un arbre, cueillir des cérises et agir comme un singe.
10. "Personne 4, commence au début. Fais les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter ton propre mouvement."
    Personne 5 doit faire autant.









Relaxation

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
    a. Vous êtes aussi léger comme une plume.
    b. Vous êtes couché dans un champ.
    c. Brusquement, un vent vient et vous emporte dans les airs.
    d. Vous tournoyez dans l'air.
    e. Vous glissez dans l'air.
    f. Le vent t'emporte sur une grande forêt.
    g. Lentement, le vent devient plus léger.
    h. Lentement, vous flottez vers les arbres.
    i. Vous attérissez sur une grande feuille à la cîme d'un arbre.
    j. Vous décidez de vous repauser là.

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

3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 10 | Durée: 40 min

Espace

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Tambourinez ou utilisez un chant de votre choix.
- Tambourinez à n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

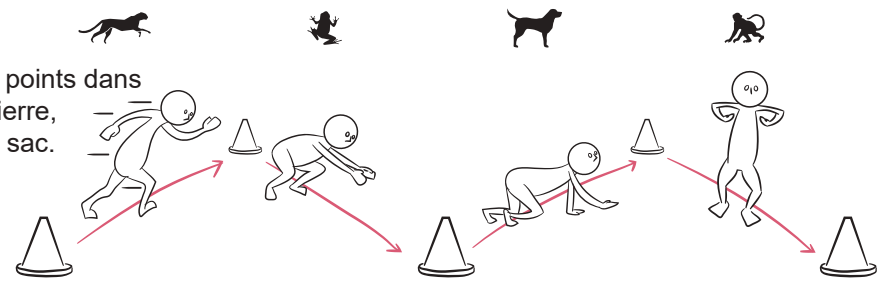
1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le temps de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

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

Course d'expérience

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. En tant qu'enseignant choisissez 5 points dans la zone de jeu, par exemple, une pierre, un arbre, une table, une chaise, un sac.
2. Montrer ces points aux élèves.
3. "Vous êtes des animaux. Choisissez votre premier animal."
4. "Vous devez vous déplacer d'un point au point suivant comme votre animal. Chaque fois vous passez un point, vous devez changer et devenir un animal différent. Par exemple, vous pouvez devenir un chat, ensuite un éléphant, puis une souris, ensuite un poisson."
5. "Une fois vous finissez la course, reprenez. Faites-le au moins trois fois."
6. En tant qu'enseignant, s'assurer que les élèves changent les animaux après chaque point. Suivez que chaque élève fait la course trois fois.

Les mots ont un rythme

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, dire les mots suivants dans leur rythme nautrel (dans d'autres mots, comme nous les parlons habituellement). Battre les à chaque syllable. Instruire vos élèves de faire comme vous:
   - Ai-gle (deux battements lents: ---- ----)
   - Mite (un battement: ----)
   - Papillon (3 battements rapides: - - -)
   - Coccinelles (3 battements rapides: - - -)
   - Chauves-souris (3 battements lents: ---- ---- ----)
   - Moustiques (battement lent, battement rapide: ---- -)
   - Luciole (3 battements rapides: - - -)
   - Punaise (2 battements réguliers: ---- ----).
2. Maintenant, nous sautons les rythmes des mots. Pas de battement.
3. Redire les mots ci-dessus et laisser les élèves sauter les rythmes en répétant les mots après vous.
4. Voyons si nous pouvons faire des actions avec nos mains aux rythmes des mots.
5. Redire les mots ci-dessus et laisser les élèves lancer leurs bras en répétant les mots après vous.
   Pouvez-vous marcher aux rythmes des mots? Quelque fois vous devrez marcher rapidement, et quelque fois lentement.
6. Redire les mots ci-dessus et laisser les élèves marcher/démontrer les rythmes des mots.

Mouvement d'activité créative

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

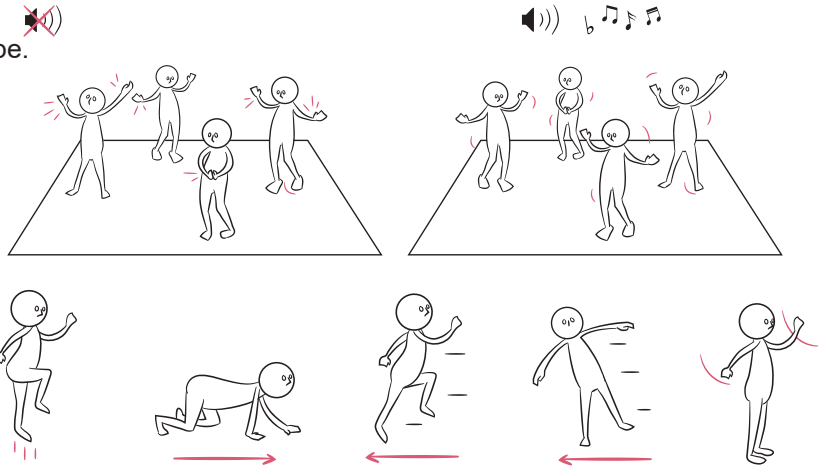
1. Placer les élèves en groupes de 4 personnes.
2. "Aujourd'hui vous pouvez utiliser n'importe quels mouvements."
3. "Trouvez deux mouvements lents et deux mouvements rapides."
4. "Pratiquez ces mouvements pour faire une danse."
5. "Rappelez-vous, le rythme de votre danse sera leeeent, leeeent, rapide, rapide."
6. "C'est le moment de montrer!"
7. "Asseyez-vous là où vous êtes, dans votre groupe."
8. Instruire chaque groupe de montrer sa danse au reste de la classe."

Statues musicales

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, chanter ou jouer n'importe quel chant. Arrêter et commencer la musique souvent.
2. Toute fois que la musique s'arrête, vous devez bloquer comme une statue.
3. Jouer la musique: Dansez sur la zone de mouvement. Bougez vos bras.
4. Arrêter la musique.
5. Jouer la musique: Sautez sur une jambe.
6. Arrêter la musique.
7. Jouer la musique: Rampez à droite.
8. Arrêter la musique.
9. Jouer la musique: Sautez en arrière.
10. Arrêter la musique.
11. Jouer la musique: Courez sur le côté.
12. Arrêter la musique.
13. Jouer la musique: Balancez les bras!
14. Arrêter la musique.
15. Répétez toutes les instructions depuis le haut de cette liste.



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
   - Vous changez de forme lentement.
   - Votre tête devient de plus en plus petite.
   - Votre bouche obtient de petits crocs.
   - Imaginez tout votre corps se rétrécit et vous devenez plus petit qu'un escargot.
   - Vos pieds et jambes deviennent très minces.
   - Vous devez être très petit, mais vous pouvez encore porter un poids lourd.
   - Qu'est-ce que vous-êtes?
   - Vous êtes une fourmi!
   - Imaginez que vous que vous êtes au champ et dans un gros nid de fourmis.
   - Tous vos amis sont aussi des fourmis.
   - Chaque jour vous sortez ensemble et collectez la nourriture.
   - Vous tous travaillez ensemble et portez des morceaux de nourritures lourds qui sont principalement à base de sucre.
   - Le plus souvent vous marchez en ligne et ramenez la nourriture au nid de fourmis.
   - Vous vous sentez en train de manger une part de la nourriture que vous avez ramené à peine.
   - Oh que se passe-t-til maintenant?
   - Vous redevenez humain encore. Lentement, mais régulièrement, pièce par pièce, vous avez votre propre corps encore.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 11 | Durée: 40 min

Différentes façons de bouger

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouer/chanter des chants de votre choix
- Jouer des pas ou rythme de votre choix.

Arrêter et formation

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

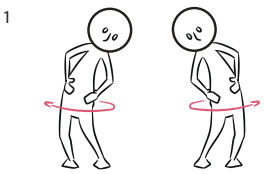
1. Jouer la musique: "Courez et dansez sur la musique." ("Bougez sur la zone entière.")
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un associé le plus rapidement possible et asseyez vous!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, chacun avec une instruction différente quand vous arrêtez (répéter 5 fois):
    a. Faites un groupe de 4 aussi rapidement que possible.
    b. Construisez une ligne de trois aussi rapidement que possible.
    c. Construisez un grand cercle avec toute la classe.
    d. Trouvez un associé aussi rapidement que possible et tenez-vous dos à dos.

Mobilisation et isolements

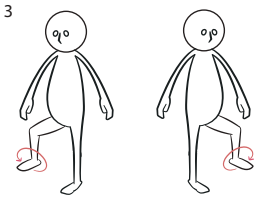
Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

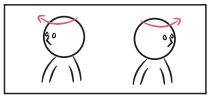
1. Cerceaux: Se tenir avec les jambes un peu écartées et faiter des cercles de cerceaux avec votre hanche. Tournez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.

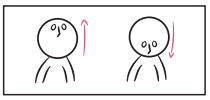


2. Mouvements de cou:
    a. Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite à l'épaule droite. Répétez le même mouvement de tête au côté gauche.
    b. Bougez votre tête pour regarder au-dessus de votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
    c. Bougez votre tête pour regarder en bas le sol, et puis regardez haut le plafond.

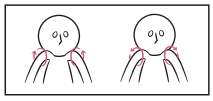


3. Torsion de cheville: Levez un pied du sol. Roulez le pied en cercle en gardant encore la jambe et le genou. Tournez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, levez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.

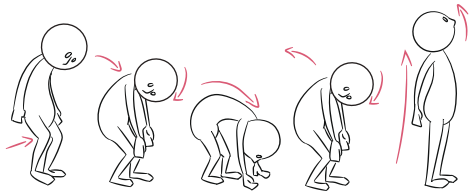




4. Epaules:
    a. Levez votre épaule droite et baissez. Puis, levez votre épaule gauche et baissez. Répétez les deux 5 fois. Puis, levez les deux épaules baissez les au même moment.
    b. Roulez vos épaules vers l'arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les à chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant roulez vos épaules en avant.



5. Roulez bas:
    a. Se tenir les jambes légèrement écartées. Relaxez et pliez vos genoux. Lentement baissez votre menton à votre poitrine.
    b. Courbez vos bras et votre corps en avant.
    c. Pliez vos genoux légèrement. Maintenez votre tête collée.
    d. Roulez votre corps lentement au sol. Essayez de toucher le sol.
    e. Lentement retournez-vous et redressez-vous encore. Pliez vos genoux. Maintenez votre tête collée. La dernière chose à lever est votre tête.



Niveau 3 | Leçon 11 | Durée: 40 min

Cercle de rythme

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire un cercle. Tapez un rythme avec vos pieds (d-g-d-g …). Instruire les élèves de taper le rythme avec vous.
2. Battez les mains une fois chaque deuxième pied (par exemple le pied gauche).
3. Une fois les élèves se sentent dans le rythme, commencez le jeu:
4. "Tout le monde tape ses pieds." Une personne bat ses mains une fois et passe le rythme à la personne suivante dans le cercle.
5. Commencer lentement. "Maintenez le son constant." ("Ne pas aller plus vite!")
6. L'élève qui échoue, doit courir autour du cercle et joindre encore le jeu. Permettre que le premier tour soit un tour d'exercice.

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire un cercle. Jouez votre musique/tambours.
2. Choisir un élève pour commencer. L'élève doit: "Montrer son mouvement préféré."
3. Le reste des élèves doit copier le mouvement jusqu'à ce qu'ils l'exécutent confortablement.
4. Instruire la personne suivante dans le cercle à présenter son mouvement préféré. Ça doit être un nouveau mouvement.
5. Les élèves doivent copier le mouvement.
6. Chaque élève doit pouvoir présenter un nouveau mouvement au cercle. Les mouvements déjà montré ne doivent pas être répétés.
7. Après les activités ci-dessus, instruire chaque élève: "Choisi tes deux mouvements préférés du cercle de jour."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe de concevoir une danse avec leurs 4 mouvements préférés du "Cercle de mouvements préférés" précédent.
3. Une fois qu'ils ont leurs 4 mouvements, instruisez les: "Ajoutez une position de fin."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 12 | Durée: 40 min

Variations de mouvement et percussion de corps

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

Arrêter et formation

Introduction
Durée: 5 min

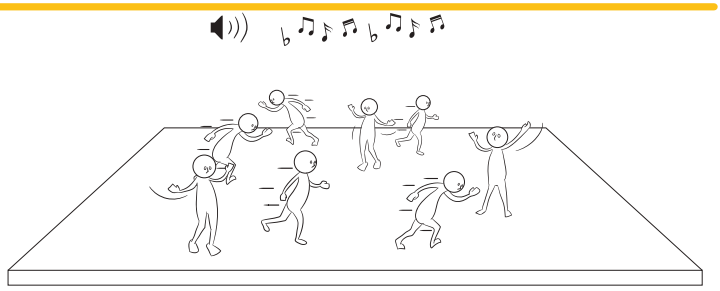
Accompagnement: Jouez la musique.

Comment jouer

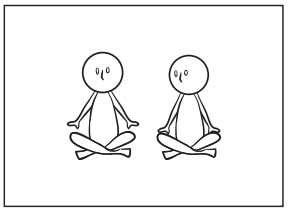
1. Jouez la musique: "Courez et dansez sur la musique." ("Bougez sur la zone entière.")
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un associé aussi rapidement que possible et asseyez vous!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, chacun avec une instruction différente quand vous arrêtez (répétez 5 fois):

   a) Faire des groupes de 4 aussi rapidement que possible.
   b) Construisez une ligne de 3 aussi rapidement que possible.
   c) Construisez un grand cercle avec toute le classe.
   d) Trouvez un associé aussi rapidement que possible et tenez vous dos à dos.

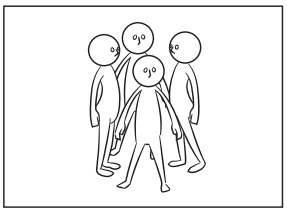
a



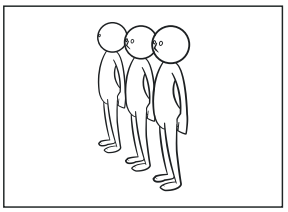
b



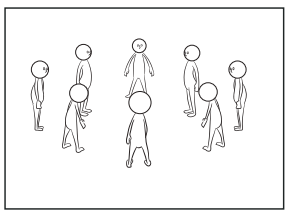
e



f



g



Cercle de mouvements

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle et jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves de suivre vos instructions et copier vos mouvements:
3. "Etirez-vous aussi grandement que possible."
4. "Soyez petit autant que possible."
5. "Soyez rapide autant que possible."
6. "Soyez mince autant que possible."
7. "Comptez à haute voix à la musique."
8. "Comptez à haute voix à la musique et battez vos bras comme un oiseau."
9. "Sautez sur le côté."
10. "Sautez jusqu'au centre du cercle."
11. "Sautez vers l'arrière."
12. "Comptez à haute voix à la musique et marchez sur place."

Niveau 3 | Leçon 12 | Durée: 40 min

Marche rythmique

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Jouer la musique. Instruire les élèves de marcher au son. Compter à haute voix à la musique pour les élèves (par exemple compter 1 à 8).
2. Instruire: "Battez vos mains au premier compte de huit dans la musique."
3. Une fois les élèves sont confortables avec les comptes, ajouter: "Touchez le sol à 5." (par exemple, battez 2, 3, 4, touchez, 6, 7 et 8).
4. Après une minute: "Ajoutez un saut au battement au premier compte."

Note à l'enseignant: Si vous comptez différemment à la musique, utilisez votre façon personnelle de compter et ajoutez des mouvements spécifiques aux comptes que vous choisissez.

Activité créative de groupe: Séquence de percussion de corps

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 5 élèves. "Décidez de votre grand mouvement de percussion de corps personnel pour compter 1 et 5."
2. Une fois ils ont décidé de leurs mouvements, instruisez-les à: "Ajoutez deux mouvements plus grands pour la seconde fois que vous comptez 1 et 5."
3. Ils doivent avoir 4 mouvements au total.
4. Une fois qu'ils ont leurs 4 mouvements, instruisez-les: "Ajoutez une position de fin."
5. Donner leur 15 minutes à s'exercer. Rappelez-vous de doner à vos élèves un compte à rebours du temps qu'ils ont pour finir leur séquence.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 13 | Durée: 40 min

Espace et niveaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Tambourinez ou utilisez le chant du CD.
- Tambourinez des pas et rythmes que vous aimez.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le moment de jouer, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

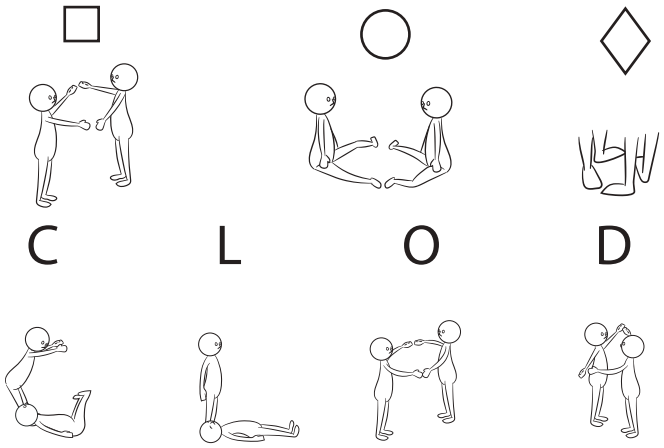
En tant qu'enseignant, chanter les mots à des mélodies. Laisser les élèves chanter avec vous. Répétez le petit chant 5 fois.

Epeler avec un associé

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Trouvez un associé."
2. "Travaillez avec votre associé pour suivre les instructions."
   - Faites un carré avec vos bras.
   - Faites un cercle avec vos jambes.
   - Faites un triangle avec vos pieds.
   - Quand en est-il de la lettre C? Pouvez-vous et votre associé former la lettre C avec vos corps?
   - Et la lettre L? A quoi cela ressemblerait-il?
   - Faites la lettre O avec seulement vos bras.
   - Faites la lettre D avec votre associé.
3. Utiliser les tambours et suivre les instructions sur le CD.



Tambours

Chœurs:
Trouvez un associé
Formez votre corps
Formes et lettres
Avoir une fête
(Répéter)

Vers 1: (instructions parlées)
Utilisez vos jambes pour faire un carré
Faite une boîte, travaillez en paire
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Vers 2: (instructions parlées)
Faite un ovale avec vos bras
Portez un gros œuf de la ferme!
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde

Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Metez vos doigts dans un angle
Temps de faire un triangle!
Maintenant rémuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

Chanson du CD

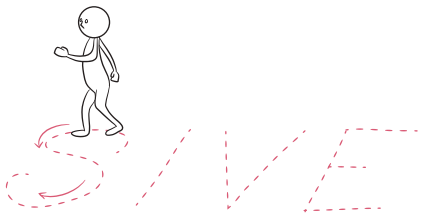
Suivre les instructions du chant.

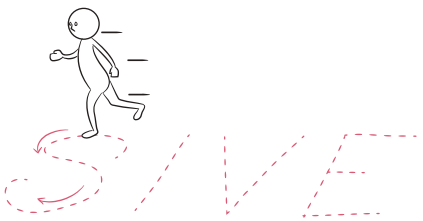
Ecrire votre nom de famille

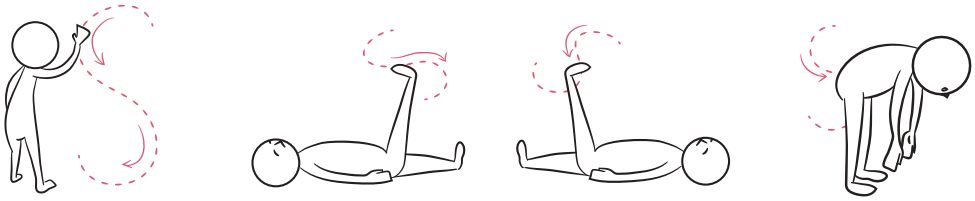
Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Epelez votre nom de famille au sol en marchant les lettres au sol."
2. "Faites-le encore, mais cette fois-ci, courez."
3. "Pouvez-vous écrire votre nom de famille en l'air? Commencez au sol et écrivez-le grand. Allez en haut, haut dans le ciel."
4. "Allongez-vous sur le dos et écrivez votre nom de famille en l'air avec votre pied."
5. "Pouvez-vous aussi écrire votre nom de famille en l'air avec l'autre pied?"
6. "Pouvez-vous écrire votre nom de famille avec votre coude? Quand vous êtes assis au bureau avec les coudes sur le bureau, pouvez-vous écrire votre nom sur le bureau avec les coudes?"
7. "Levez-vous. Pouvez-vous épeler votre nom de famille en l'air en utilisant vos fesses? Faire de grosses lettres."







Ecriture aux niveaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Tout le monde écrit un gros A en majuscule en l'air. Très bien. Maintenant où avez-vous commmencé la lettre A? Près du sol? Ce serait le niveau faible des mouvements. Toute chose qui est près du sol."
3. "Où êtes-vous allés après? En haut? Au point du A? Oui. C'est le niveau élevé. Quand nous tenons sur les orteils nous étirant vers le haut nous nous faisons grand, c'est ça quand nous bougeons dans un mouvement de niveau élevé."
4. "Qu'en est-il de la ligne au milieu de A? Ce tiret est au niveau moyen. Vous n'avez pas eu besoin d'aller en bas ou de vous étirer très haut."
5. "Maintenant, faites de même avec la lettre E. Où est le niveau élevé à votre avis dans la lettre E? Ou le niveau moyen? Ou même le bas niveau? Très bien."

Trois niveaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Faisons des niveaux différents."
2. "Tenez-vous en groupes de 3."
3. "Faites une image qui a 3 niveaux: Une personne doit s'étirer grand dans l'air (haut), 1 personne doit plier ses genoux un peu (moyen) et 1 personne doit être au sol (bas). Tenez en 8 comptes."
4. "Voyons si vous pouvez concevoir vos propres positions avec 3 niveaux."
5. "Courez dans la salle. Quand je mets ma main en l'air, courez en groupes de trois et posez en 3 niveaux."
6. "Concevez votre propre position avec 3 niveaux chaque fois."
7. "Choisissez un groupe différent chaque fois."
8. Répéter 8 fois.

Relaxation

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
   - Votre tête est attachée à une corde venant du ciel.
   - Elle vous tire tout droit et vers le ciel.
   - Vos bras sont aussi attachés, grandement étirés sentant la tractation.
   - Lentement, les cordes perdent leur tension.
   - Vous pouvez toucher vos orteils, mais gardez votre tête, cou et genoux relaxés.
   - Soudain, la corde invisible vous tire encore en haut.
   - Maintenant, vous êtes debout dorit dans votre forme normale, mais vous sentez toujours la corde qui tire votre tête.
   - Relaxez vos épaules tandis que votre dos reste très droit.
   - C'est une bonne posture de corps. Souvenez-vous des cordes quand vous marchez pour l'école et quand vous vous asseyez dans vos salles de classe.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

   "La leçon de bouger faite aujourd'hui,

   à plus tard et bonne journée."

Copier des mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre mélodie personnelle.
- Utilisez les tambours ou choisissez un chant rapide.
- Tambourinez à un pas rapide.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
3. "C'est le temps de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

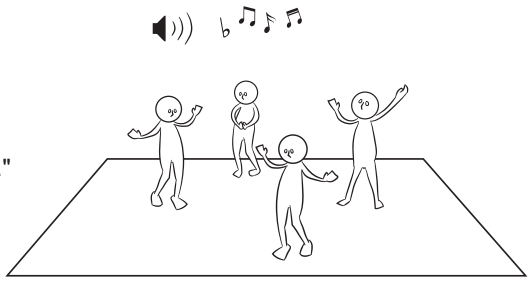
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'mporte quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Arrêter et aller

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Tambourinez à un pas rapide ou jouez un chant rapide.

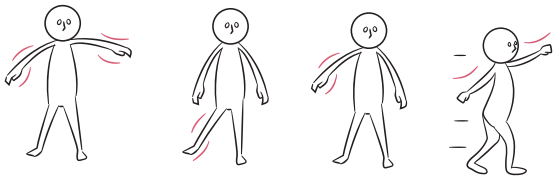
Comment jouer



1. Tambourinez à un pas rapide ou jouez un chant rapide. Arrêter et reprendre le son/la musique souvent.
2. Jouez la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêtez la musique: "Courez sur la place aussi rapidement que possible."
4. Jouez la musique: "Dansez dans la zone de mouvement."
5. Arrêtez la musique: "Rampez au sol aussi rapidement possible."
6. Jouez la musique: "Dansez dans la zone de mouvement."
7. Arrêtez la musique: "Bougez les bras aussi rapidement et grand que possible."

8. Jouez la musique: "Dansez dans la zone de mouvement."
9. Arrêtez la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que possible."

10. Jouez la musique: "Dansez dans la salle et secouez votre corps pendant."
11. Arrêtez la musique: "Bougez vos bras aussi rapidement que possible."



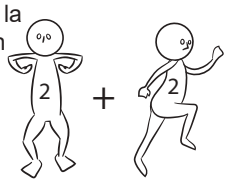
12. Jouez la musique: "Bougez ça et là encore."
13. Arrêtez la musique: "Volez comme un papillon aussi rapidement que possible."

Copier et ajouter

Partie principale
Durée: 10 min

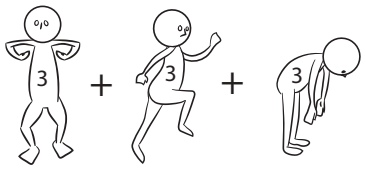
Comment jouer

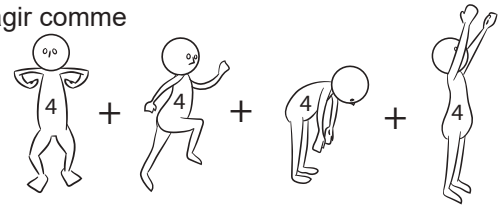
1. Placer les élèves en groupes de 5 personnnes.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous du numéro 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans une forêt dense. Pensez à quelque chose que vous pouvez faire dans la forêt, par exemple, sauter par-dessus une plante, cueillir des fleurs, agir comme un singe, marcher dans la boue, marcher dans des feuilles épaisses, s'étirer et couper un fruit d'un long arbre, ou courir autour d'un tronc d'arbre. Chaque personne doit penser à une activité à faire dans la forêt."
5. "Personne 1, montre ton activité dans la forêt."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répète le mouvement 1 avant d'ajouter ton propre mouvement."

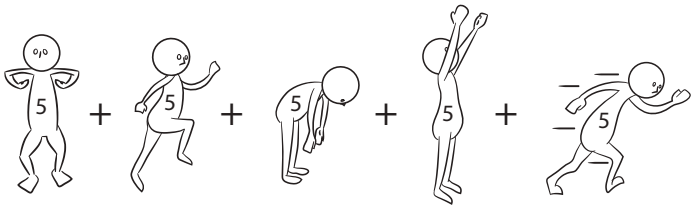


Copier et ajouter

8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commence au début. Fais les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter ton mouvement personnel."
10. Chaque personne doit ajouter un mouvement à la séquence, par exemple:
    Personne 1= sauter par-dessus un arbre.
    Personne 2 = sauter par-dessus un arbre et cueillir des baies.
    Personne 3 = sauter par-dessus un arbre, cueillir des baies et agir comme un singe.
11. "Personne 4, commence au début. Fais les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter ton mouvement personnel." Personne 5 doit faire pareil.
12. Une fois que les élèves ont fini l'activité, intruisez-les: "Créez une danse courte avec vos 5 mouvements."
13. Accordez les approximativement 3 minutes pour pratiquer leur danse.
14. "C'est le temps de présenter. Asseyez-vous là où vous êtes dans le groupe."
15. Chaque groupe doit avoir une chance d'effectuer sa danse à la classe.







Combiner les mouvements

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. "Trouvez un associé d'un autre cercle."
2. "Pensez aux 2 mouvements préférés de votre danse."
3. "Enseignez vos 2 mouvements préférés à vos associés."
4. "Mettez vos mouvements préférés ensemble pour former une danse à 4 mouvements."
5. "Pratiquez la séquence avec votre associé."
6. Instruire les élèves: "Montrez la séquence à une autre paire d'élèves."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez que votre corps est une crème glacée.
   - C'est tôt le matin donc le soleil n'est pas encore chaud. Vous vous sentez bien. Pas trop chaud pas trop froid.
   - Le soleil sort plus haut et chauffe le sol.
   - Vous vous sentez comme votre corps de crème glacée fond et devient lourd.
   - Votre corps est tiré vers le sol.
   - Vous fondez encore plus. Vous continuez de fondre jusqu'à ce que vous êtes une grosse flaque de crème glacée au sol.
   - Oh non! Que ferez-vous?
   - Soudain, une fabricante de crème glacée vient au bord.
   - Elle gratte toutes vos parties tombées du sol.
   - Elle vous verse dans un bol et vous place dans son réfrigérateur.
   - Yay! Vous êtes heureux en devenant solide et crème glacée encore.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 15 | Durée: 40 min

Expression du corps et de la face

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

S'arrêter et s'assoir

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

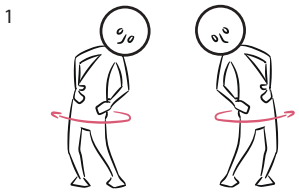
1. Jouer la musique: "Bougez librement à la musique." ("Bougez sur toute la zone de mouvement.")
2. Arrêter la musique: "Asseyez-vous au sol aussi rapidement possible."
3. Les élèves les plus lents doivent faire 5 sauts de leur choix.
4. Répéter ce qui précède 10 fois.

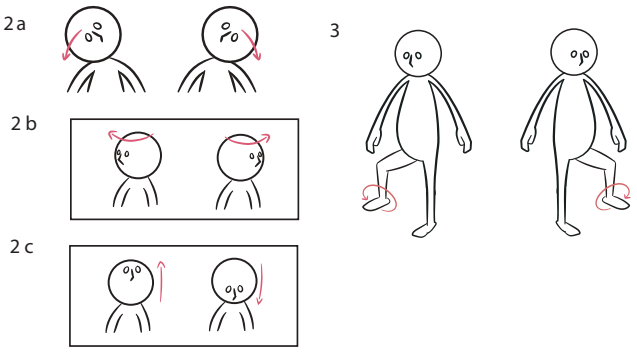
Mobilisation et isolements

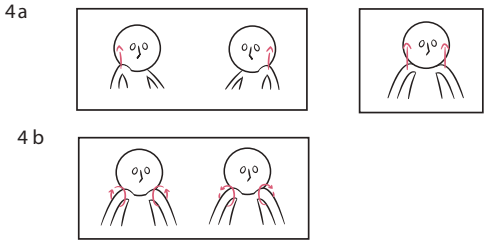
Partie principale
Durée: 5 min

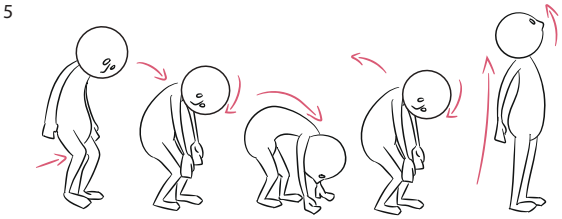
Comment bouger

1. Cerceaux: Se tenir avec les jambes un peu écartées et faites des cercles de cerceaux avec votre hanche. Tournez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements de cou:
   a. Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite à l'épaule droite. Répétez le même mouvement de tête au côté gauche.
   b. Bougez votre tête pour regarder au-dessus de votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   c. Bougez votre tête pour regarder en bas le sol, et puis regardez haut le plafond.
3. Torsion de cheville: Levez un pied du sol. Roulez le pied en cercle en gardant encore la jambe et le genou. Tournez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, levez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
   a. Levez votre épaule droite et baissez. Puis, levez votre épaule gauche et baissez. Répétez les deux 5 fois. Puis, levez les deux épaules baissez les au même moment.
   b. Roulez vos épaules vers l'arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les à chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant roulez vos épaules en avant.
5. Roulez bas:
   a. Se tenir les jambes légèrement écartées. Relaxez et pliez vos genoux.
   b. Lentement baissez votre menton à votre poitrine.
   c. Courbez vos bras et votre corps en avant.
   d. Pliez vos genoux légèrement. Maintenez votre tête collée.
   e. Roulez votre corps lentement au sol. Essayez de toucher le sol.
   f. Lentement retournez-vous et redressez-vous encore. Pliez vos genoux. Maintenez votre tête collée. La dernière chose à lever est votre tête.









Niveau 3 | Leçon 15 | Durée: 40 min

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

1. Faire un cercle. Jouez votre musique/tambours.
2. Instruire chaque personne de présenter son mouvement de danse préféré à la classe. La classe doit copier le mouvement de chaque élève jusqu'elle exécute parfaitement le mouvement.
3. Choisir l'élève 1. Une fois que celui-ci a fini, l'élève à sa droite continue à démontrer son mouvement préféré. Ça doit être un nouveau mouvement. Les mouvements déjà montrés ne doivent pas être répétés.

Activité créative de groupe: Passer à l'humeur

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. Instruire les élèves: "Dans votre groupe, créez une danse où vous montrez deux différentes humeurs: tristesse et joie. Choisissez 2 mouvements de tristesse, et 3 mouvements de joie. Assemblez-les dans une danse."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 16 | Durée: 40 min

Musicalité et transfer de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

Peux-tu me montrer ton nom?

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 2 élèves.
2. "Pouvez-vous écrire votre nom en l'air?" Instruire les élèves de l'essayer.
3. Maintenant, un élève (de la paire) écrit le nom et l'autre regarde.
4. "Peux-tu écrire ton nom avec tes coudes? Montre-le à ton associé et permutez."
5. "Peux-tu écrire ton nom avec seulement ta tête?"
6. "Peux-tu écrire ton nom avec un pied seulement?"

S'arrêter et bloquer

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

1. Jouez la musique: "Bougez librement à la musique. Bougez sur toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Bloquez! Ne bougez pas!"
3. Répéter 5 fois ce qui précède.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique chaque fois avec une instruction différente pour le blocage:
    a. Tenez-vous sur une jambe.
    b. Une jambe et deux mains au sol.
    c. Allongez-vous sur le dos. Seul votre dos doit toucher le sol.
    d. Seulement un bras et une jambe au sol.
    Répéter 5 fois.

Courir à la musique

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez au moins 5 différents chants.

Comment jouer

Jouer au moins 5 différents chants, chacune à différente vitesse (tempo). Instruire les élèves à danser sur la zone de mouvement et adapter leurs mouvements et la vitesse de leur mouvement au rythme, à la vitesse et au style du chant (par exemple, un chant lent aura de grands mouvements lents).

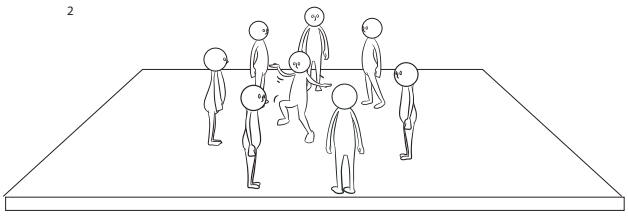
Grade 3 | Lesson 16 | Durée: 40 min

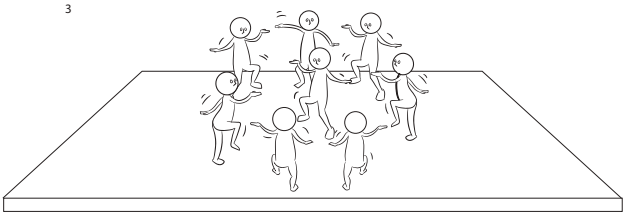
Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un grand cercle.
2. Choisir un élève à aller au centre du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves.
3. Le reste des élèves doit copier le mouvement. Après 16 comptes, la personne du centre choisi une autre personne à aller au centre.
4. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves entrent dans le cercle





Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. "Choisir un sport. Choisir 4 mouvements différents pour décrire ce sport particulier. Utiliser ces mouvements pour faire une danse. Rappelez-vous, c'est une danse! Il doit ressembler à une danse."
3. "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement au prochain."
4. "Ajoutez une position de fin."
5. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe. Les élèves peuvent déviner le sport choisi après chaque performance.

Partenaires: Formes

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Tambourinez n'importe quel rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

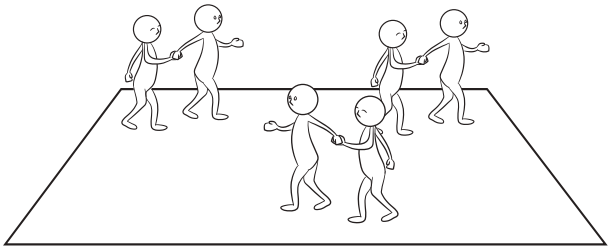
1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "Il est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir,
   réunissons-nous: 1, 2, 3."

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

Suivre le guide à l'aveugle

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



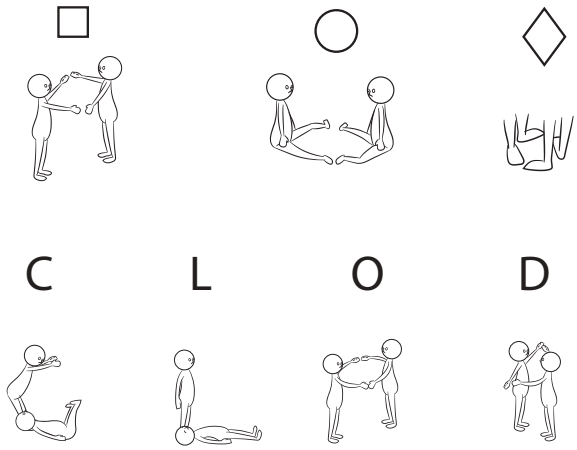
1. "Trouver un associé."
2. "Imaginer l'un d'entre vous a une paire de verres."
3. "Décider, qui porte les verres?"
   - "Ces verres sont des verres magiques; ils permettent de voir dans le noir."
   - "Imaginer vous marchez dans une salle obscure."
   - "Votre ami ne peut pas voir dans le noir, donc amis, fermez vos yeux."
   - "L'élève avec les verres magiques doit guider l'élève aveugle dans la salle. Faire attention pour ne pas croiser les autres groupes."
4. Après 3 minutes: "Passer les verres magiques à votre ami. Maintenant, c'est votre tour d'être aveugle dans le noir. Fermez vos yeux. Voyez si vous pouvez suivre votre guide."

Epeler avec un associé

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Changer les associés.
2. Travailler avec votre associé.
   - Faites un carré avec vos bras.
   - Faites un cercle avec vos jambes.
   - Faites un diamant avec vos pieds.
   - Quand en est-il de la lettre C? Pouvez-vous et votre associé former la lettre C avec vos corps?
   - Et la lettre L? A quoi cela ressemblerait-il?
   - Faites la lettre O avec seulement vos bras.
   - Faites la lettre D avec votre associé.
3. Utilisez les tambours ou jouez le chanson Shape your body du CD.



Epeler avec un associé

Suite

Tambours

Chœurs:
Trouvez un associé
Formez votre corps
Formes et lettres
Avoir une fête
(Répéter)

Vers 1: (instructions parlées)
Utilisez vos jambes pour faire un carré
Faite une boîte, travaillez en paire
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Vers 2: (instructions parlées)
Faite un ovale avec vos bras
Portez un gros œuf de la ferme!
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!
Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Metez vos doigts dans un angle
Temps de faire un triangle!
Maintenant rémuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

ChansonduCD

Suivre les instructions du chant.

Epelez votre nom

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 4 personnes.
2. "Voyez qui a le nom le plus court."
3. "Epelez ce nom avec votre groupe. Utilisez vos corps entiers et vos bras et vos jambes pour épeler."
4. "Pratiquez la séquence bouger de lettre en lettre."
5. "Maintenant, ajoutez un rythme ou un son à ça."
6. "Pratiquez épeler le nom (comme une petite séquence) avec le son."
7. Donner aux élèves approximativement 10 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est l'heure de montrer. Asseyez-vous dans vos groupes."
8. "Chaque groupe montre sa petite séquence à la classe avec le rythme et le son à ça."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
   - Vous êtes aussi léger comme une plume.
   - Vous êtes couché dans un champ.
   - Soudainement, un vent monte et vous amène dans l'air.
   - Vous tournoyez dans l'air.
   - Vous glissez dans l'air.
   - Le vent vous emporte au-dessus d'une grande forêt.
   - Lentement, le vent devient plus léger.
   - Lentement, vous flottez vers les arbres.
   - Vous attérissez sur une fueille à la cîme d'un arbre.
   - Vous décidez de rester là-bas.
2. Si vous voulez, vous pouver fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en-dessous.
3. Dites ou chantez la phrase de fin: *"La leçon bouger faite aujourd'hui, à plus tard et bonne journée!"*

Niveau 3 | Leçon 18 | Durée: 40 min

Niveaux du mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez des tambours ou choisissez un chant rapide.
- Tambourinez à un pas courant.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. Chanter les mots:
   "Il est l'heure de bouger, comme vous pouvez le voir. Réunissons-nous, 1, 2, 3."

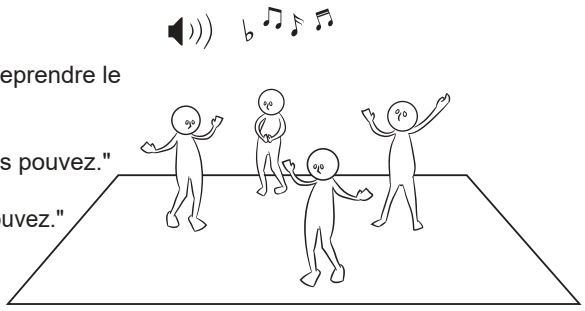
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

S'arrêter et aller

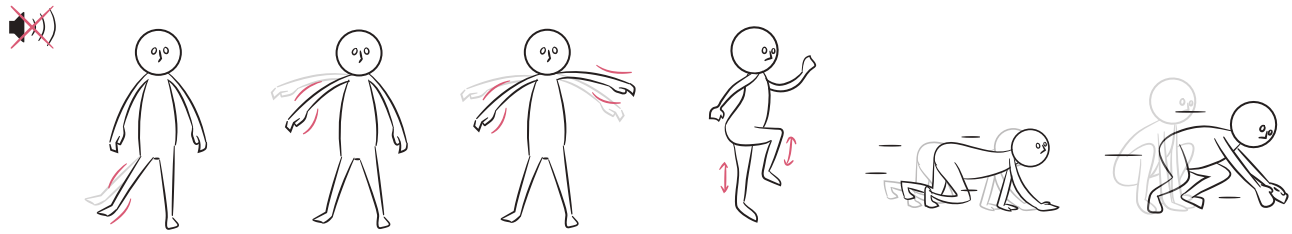
Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

Comment jouer



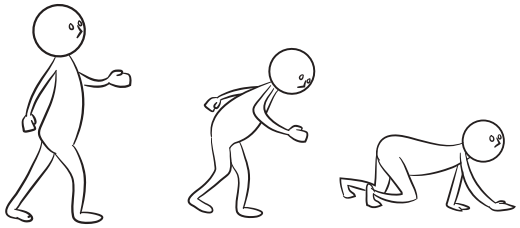
1. Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et reprendre le son/la musique souvent.
2. Jouer la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêter la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que vous pouvez."
4. Jouer la musique: "Dansez dans l'aire du mouvement."
5. Arrêter la musique: "Bougez votre bras aussi rapidement que vous pouvez."
6. Jouer la musique: "Dansez dans l'aire du mouvement."
7. Arrêter la musique: "Bougez les deux bras aussi rapidement et grandement que vous pouvez."
8. Jouer la musique: "Dansez dans l'aire du mouvement."
9. Arrêter la musique: "Courez sur place aussi rapidement que vous pouvez."
10. Jouer la musique: "Dansez dans la salle et remuez votre corps relâché."
11. Arrêter la musique: "Rampez sur le sol aussi rapidement que vous pouvez."
12. Jouer la musique: "Bougez encore."
13. Arrêter la musique: "Sautez comme une grenouille aussi vite que possible."



Niveaux du mouvement

Partie principale
Durée: 5 min

Comment bouger



1. "Pouvez-vous marcher grand?"
2. "Pouvez-vous marcher avec un dos rond?"
3. "Pouvez-vous ramper?"
4. "En danse, quand vous marchez grand, vous bougez à un haut niveau. Quand vous marchez avec un dos rond, vous bougez à un niveau moyen. Quand vous rampez au sol, vous bougez au bas niveau."

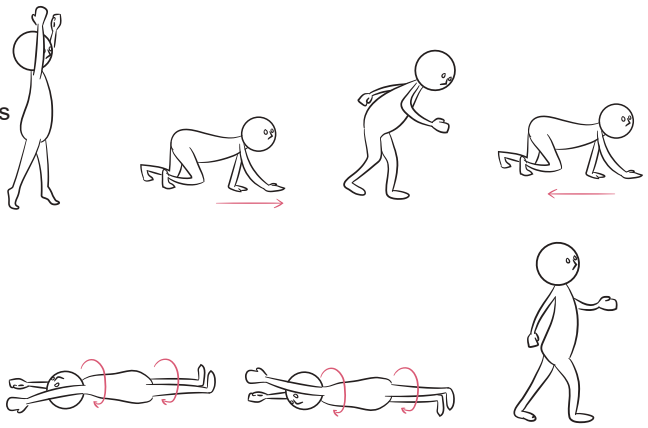
Niveau 3 | Leçon 18 | Durée: 40 min

Laissez nous explorer

Partie principale
Durée: 10 min

Comment bouger

- "Marchez sur le bout de vos orteils. Marchez très haut comme vous faites des mouvements hauts. Utilisez vos bras au-dessus de votre tête pour faire des mouvements encore plus hauts."
- "Rampez sur le sol comme vous faites un mouvement bas."
- "Marchez avec un dos rond comme vous faites un mouvement de niveau moyen."
- "Rampez en arrière comme vous faites encore un mouvement bas."
- "Allongez-vous à plat ventre sur le sol et roulez 3 fois. Vous faites un mouvement très bas."
- "Marchez normalement en faisant un mouvement de niveau moyen."

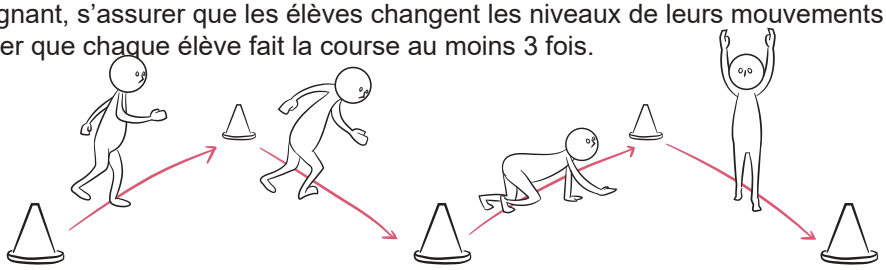


Course d'expérience

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseigant, choisissez 5 points dans la zone du jeu, par exemple, un rocher, un arbre, une ligne ou une chaise.
2. Former une figure avec les points, par exemple, un carré ou une forme zigzag d'un point à un point.
3. Instruire les élèves: "Courez d'un point à un autre. Toutefois que vous passez un point, vous devez changer le niveau de votre mouvement."
4. "Une fois que vous finissez la course, reprenez. Faites le au moins trois fois de suite."
5. En tant qu'enseignant, s'assurer que les élèves changent les niveaux de leurs mouvements entre deux points. Remarquer que chaque élève fait la course au moins 3 fois.



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1.Fermez vos yeux et imaginez:
- Vous êtes couché dehors une nuit d'hiver.
- Vous avez très froid.
- Faites vos épaules et bras tendus et raids. Gardez-les serrés pendant 5 seconds, et relaxez.
- Pressez vos jambes et vos pieds aussi serré que possible. Tenez-le pendant 5 seconds, et relaxez.
- Répétez les deux bras et jambes 3 fois.
- Imaginez le soleil vient rechauffer votre corps. Sentez la chaleur dans vos pieds, vos jambes, votre ventre, vos bras, votre poitrine et finalement, votre tête. Vous ressentez la chaleur et êtes bien à nouveau.
- Inspirez profondément.
- Expirez profondément et relaxez tout votre corps.
- Inspirez profondément.
- Expirez profondément et relaxez tout votre corps.

2.Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3.Dites ou chantez la phrase de fin:
"La leçon de bouger faite aujourd'hui, à plus tard et bonne journée!"

Niveau 3 | Leçon 19 | Durée: 40 min

Répertorie de réaction et de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouer/chanter des votre choix.
- Jouer des pas ou rythme de chants de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle. Chaque élève doit dire son nom et démonter son mouvement préféré à la classe (par exemple de son sport préféré, animal préféré ou danse préférée).
2. Laisser toute la classe répéter le nom et le mouvement à tour de rôle.

S'arrêter et s'assoir

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique "Bouger librement à la musique".

Comment jouer

1. Jouer la musique "Bougez librement à la musique". (Bouger à travers toute la zone du mouvement)
2. Arrêter la musique: "Asseyez-vous sur le sol aussi rapidement que possible."
3. Le plus lent des élèves doit faire 5 sauts d'étoile.
4. Répéter ce qui précède 10 fois.

Suivre le guide

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Faire de groupes de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Instruire les guides de marcher de manière intéressante (par exemple, sauter, ramper etc.). Les élèves doivent suivre leur guide.

1. Le premier guide doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants. Essayez de ne pas croiser un autre groupe. Suivez votre guide."
2. Après 30 secondes: "Les guides, rampez! Suivez le guide."
3. Après 30 secondes: "Tournez autour pour regarder l'arrière. La personne derrière, vous êtes maintenant le nouveau guide."
4. "Guide, dansez. Suivez votre guide."
5. "Guide, marchez vite! Suivez votre guide."
6. "Tournez autour pour regarder l'arrière encore. Sauter! Suivez votre guide."
7. Après 30 secondes: "Tournez autour pour regarder l'arrière encore. Marchez avec des pas de bébé."
8. Après 30 secondes: "Marchez à grands pas. Soulevez vos jambes haut."

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment jouer

1. Faire un cercle. Jouez votre musique/tambours.
2. Choisir un élève pour commencer. L'élève doit: "Nous montrer votre mouvement préféré!"
3. Le reste des élèves doit copier le mouvement jusqu'à ce qu'ils l'exécutent confortablement.
4. Instruire le prochain élève dans le cercle à présenter son mouvement préféré. Ça doit être un nouveau mouvement.
5. Les élèves doivent suivre le mouvement.
6. Chaque élève doit avoir une chance de présenter un nouveau mouvement pour le cercle. Les mouvements déjà présentés ne doivent pas être répétés.
7. Après les activités ci-dessus, instruire chaque élève: "Choisir vos 2 mouvements préférés du cercle du jour."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe à concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit suggérer un mouvement." Par exemple, l'élève A montrera un mouvement de danse au groupe. Le groupe le copie jusqu'à ce qu'ils se sentent confortables. L'élève B montrera ensuite le prochain mouvement, etc.
3. Au total, la danse aura 5 mouvements. Un de chaque élève.
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur les séquences de leur propre danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Variations of mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

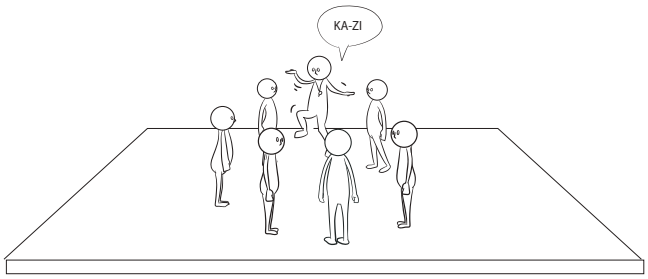
Accompagnement

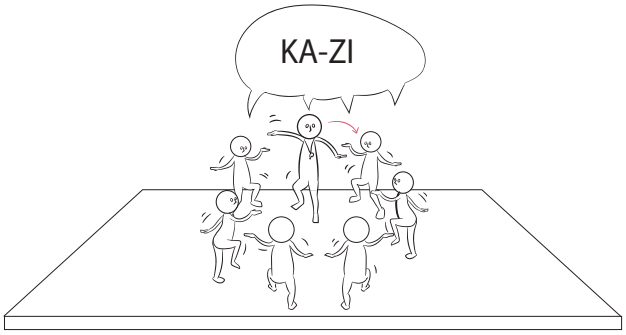
- Jouer/chanter des chants de votre choix.
- Jouer des pas ou rythme de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

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





Suivre le guide

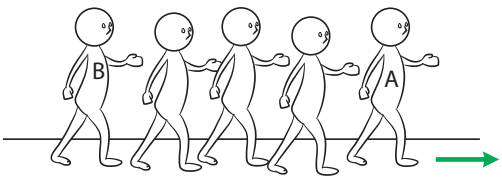
Introduction
Durée: 5 min

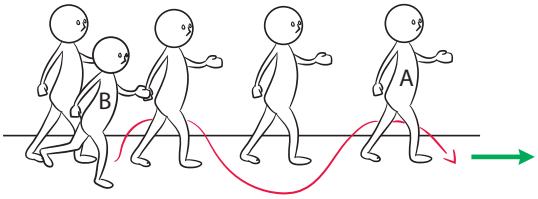
Comment jouer

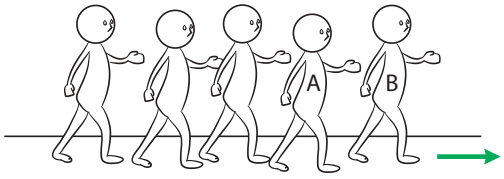
Faire un groupe de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Instruire les guides de marcher de manière intéressante (par exemple, marcher, sauter, ramper etc.). Les élèves doivent suivre leur guide.

1. Le premier guide doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants. "Essayer de ne pas croiser un autre groupe."
2. Après 30 secondes, instruire la personne derrière de fofiler les autres élèves pour être à la tête. "Personne derrière, fofile à la tête." "Maintenant, il y a un nouveau guide."
3. Le nouveau guide doit: "Marcher plus vite! Faire un mouvement. Pendant 16 comptes avant de changer à un nouveaux mouvement."
4. Instruire: "Personne derrière, fofile à la tête!"
5. Le (troisième) nouveau guide doit: "Courir!"

A: GUIDE
B: PERSONNE DERRIERE







Niveau 3 | Leçon 20 | Durée: 40 min

Cercle de mouvement

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique ou des tambours.

Comment bouger

1. Se tenir dans un cercle et jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves de suivre et copier vos mouvemenets:
3. S'étirer aussi grand que possible.
4. Etre aussi petit que possible.
5. Etre aussi gros que possible.
6. Etre aussi mince que possible.
7. Compter fort que la musique.
8. Compter fort que la musique et battez vos bras comme un oiseau.
9. Sauter au côté.
10. Sauter au centre du cercle.
11. Sauter vers l'arrière.
12. Compter fort que la musique et marcher sur place.

Cercle de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle. Instruire les séquences suivantes:
2. "Battez vos mains et claquez."
3. "Mettons les ensemble: Battez une deuxième fois et ajoutez deux claquements et un piétinement."
4. "Pouvez-vous battre fort, battez doucement et frappez une fois le sol avec vos mains."
5. Explorez différents sons et rythmes en utilisant le corps (par exemple, battre, claquer, piétiner, frapper la poitrine, etc.).

Activité créative de groupe: La danse de la recréation

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "La cloche de l'école retentit! L'heure de pause! Vous quittez la salle de classe avec vos quatre amis et le chef à la recréation."
3. Instruire chaque groupe de concevoir une danse. "Montrez moi votre jeu préféré. Comment le jouez-vous? Pouvez-vous faire une danse avec ces mouvements?"
4. "Montrez-nous l'histoire de votre pause lorsque la cloche a sonné, au moment de l'amusement à la recréation. Ajoutez 3 étapes du "cercle de mouvements préférés" et liez-les ensemble en une séquence."
5. Donner aux élèves 15 minutes pour pratiquer et montrer leur séquence à la classe.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Espace et orthographe

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chanter votre propre mélodie.
- Utiliser les tambours ou jouer le chant Crazy world du CD.
- Tambouriner à n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le moment de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

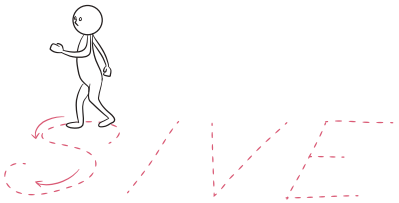
En tant qu'enseignant, chanter les mots sur n'importe quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

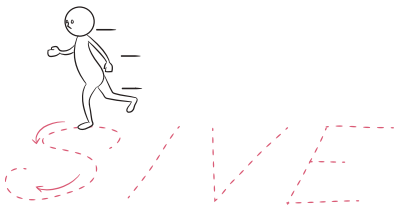
Ecrire votre nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Pouvez-vous écrire votre nom de différentes manières?"
2. "Epelez votre nom au sol en marchant les lettres sur le sol."
3. "Faites-le encore, mais cette fois-ci, courez."
4. "Pouvez-vous écrire votre nom en l'air? Commencez au sol et écrivez-le grand. Ecrivez de sorte qu'il s'élève, haut dans le ciel."
5. "Couchez-vous sur le dos et écrivez votre nom en l'air avec votre pied."
6. "Pouvez-vous aussi écrire votre nom en l'air avec l'autre pied?"
7. "Pouvez-vous écrire votre nom avec vos coudes? Quand vous êtes assis au bureau avec les coudes sur votre bureau, pouvez-vous écrire votre nom sur le bureau avec vos coudes?"
8. "Levez-vous. Qu'en est-il de votre fesse? Epelez votre nom en l'air en utilisant votre fesse. Faites de grosses lettres."
9. Si vous voulez, vous pouvez jouer la musique pour cette activité.





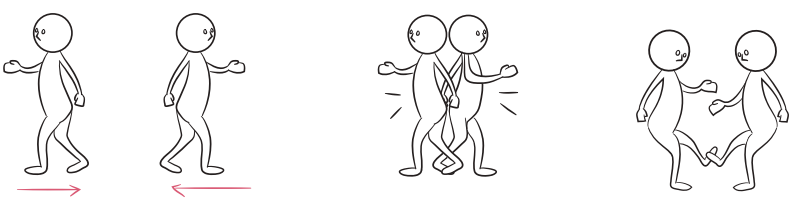
Monde fou

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

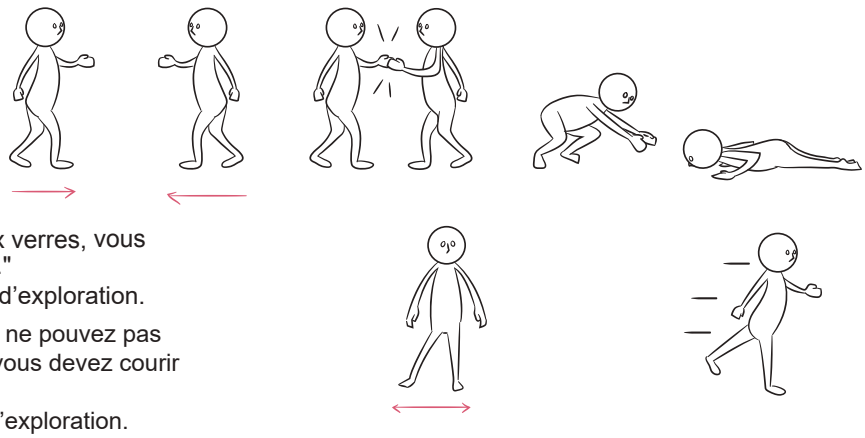
1. "Imaginez que vous jouez dans un film étrange. Personne ne semble marcher normalement. Tout le monde marche étrangement et un peu comique. Jouons quelques scènes étranges."

- "Doucement, marchez vers l'arrière. Aussitôt que vous touchez quelqu'un avec votre dos, saluez cette personne poliment avec votre pied."
- Permettre approximativement une minute de temps d'exploration.



Monde fou

- "Bouger en avant très lentement. Aussitôt que vous touchez quelqu'un faites semblant de tomber au sol, mais tombez très lentement, au ralenti."
- Prévoir approximativement une minute d'exploration.
- "Maintenant, se déplacer sur le côté seulement."
- "Imaginez vous êtes coincés entre deux verres, vous pouvez seulement bouger sur les côtés."
- Prévoir approximativement une minute d'exploration.
- "Maintenant, vous êtes très raides. Vous ne pouvez pas plier vos genoux ou vos bras. Imaginez vous devez courir pour rattraper le bus comme ceci."
- Prévoir approximativement une minute d'exploration.



2. Utilisez des tambours et suivez les instructions en-dessous, ou jouez la chanson "le monde fou" sur le CD.

Tambours

Chœur:
Voici juste une chanson de fou
Tout sur un monde fou
Tout le monde peut y jouer
Rien n'est juste mais rien n'est mauvais!

Rampons en avant comme un ours
Puis reculez si vous osez!

Chœur:

Bougez lentement au ralenti
Flottant, flottant dans l'océan

Chœur:

S'accroupir comme un monstre effrayant ou un homard étranger terrifiant

Chœur

De grands pas en avant 1-2-3-4
De grandes marches à travers le sol
Chœur:

De petits pas en arrière, sur la pointe des pieds Gardez le petit et gardez le faible

Chœur:

Glissez voutre jambe gauche sur le côté
Glissez, glissez
Glissez votre jambe droite sur le côté Glissez, glissez

Chœur:

Tremblez, tremblez, comme la gelée
De votre tête à votre ventre

Chœur
(Répéter)

Chanson du CD

Suivre les instructions dans le chant.

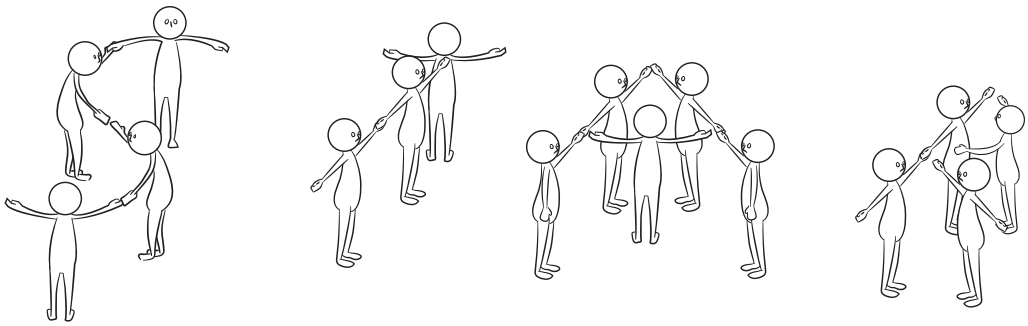
Niveau 3 | Leçon 21 | Durée: 40 min

Orthographe de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant faire des groupes de 6 élèves.
2. Ecrire sept mots de quatre lettres (par exemple vent, port, sale, dent, dieu, lune, vélo). Ecrire chaque mot sur un bout de papier.
3. Chaque groupe doit choisir un bout de papier.
4. "Epeler le mot sur le papier avec le corps des membres de votre groupe. Nous devons pouvoir lire le mot quand vous finissez."
5. Donner 5 minutes aux élèves pour concevoir leur mot.
6. "C'est le moment de montrer! "Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
7. "Montrez-nous votre mot."
8. Instruire le reste des élèves: "Voyons si nous pouvons déviner le mot qui est écrit sur le bout de papier."



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1.Fermez vos yeux et imaginez:
- Votre tête est attachée à une corde venant du ciel.
- Elle vous tire tout droit et vers le ciel.
- Vos bras sont aussi attachés, grandement étirés sentant la tractation.
- Lentement, les cordes perdent leur tension.
- Vous pouvez toucher vos orteils, mais gardez votre tête, cou et genoux relaxés.
- Soudain, la corde invisible vous tire encore en haut.
- Maintenant vous êtes debout dorit dans votre forme normale, mais vous sentez toujours la corde qui tire votre tête.
- Relaxez vos épaules tandis que votre dos reste très droit.
- C'est une bonne posture de corps. Souvenez-vous des cordes quand vous marchez pour l'école et quand vous vous asseyez dans vos salles de classe.

2.Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3.Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 22 | Durée: 40 min

Espace et émotion

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez les tambours ou jouez le chant rythme de votre choix. Mouvements d'émotion du CD.
- Tambourinez à n'importe quel pas.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le temps de bouger, comme vous pouvez le voir,
   réunissons-nous, 1, 2, 3."

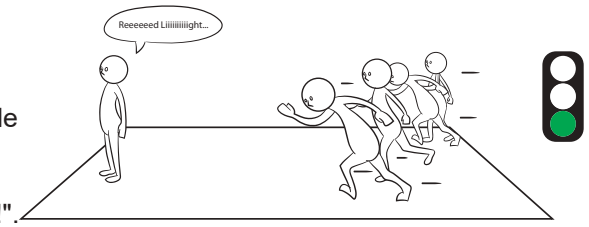
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'mporte quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

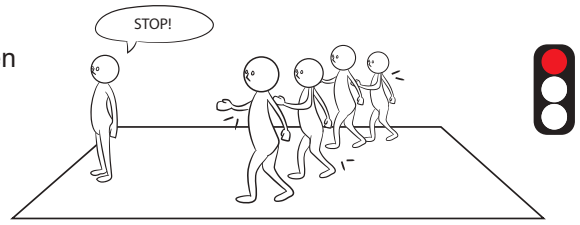
Agent de la circulation

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

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





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

Répérer l'émotion

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. "Chacun de vous a des émotions. Des fois nous nous sentons tristes, des fois nous sommes heureux, nous sommes apeurés et des fois sommes braves. Des fois nous sommes fâchés et des fois nous avons sommeil."
2. "Voyons si vous pouvez déviner les émotions suivantes."
   - Lentement, étirez vos bras et corps le plus loin possible de votre corps, essuyez vos yeux et étirez-vous encore.
     Quelle est notre émotion?
   - Sautez et descendez dans un cercle. Applaudissez quand vous sautez!
     Quelle est notre émotion?
   - Mettez vos mains dans votre visage quand vous sautez en arrière.
     Quelle est notre émotion?
   - Formez des poings avec vos bras et balanez-les tandis que vous frappez vos pieds au sol.
     Quelle est notre émotion?
   - Baissez votre tête, balancez votre corps de part et d'autre, aussi laissez vos bras balancer de part et d'autre.
     Quelle est notre émotion?
   - Sautez et descendez encore et applaudissez!
     Quelle est notre émotion?

Répérer l'émotion

3. Utiliser des tambours et jouer des chants d'Emotion sur un CD.

Tambours

Utilisons notre corps pour montrer comment nous sommes heureux, si heureux
Bougeons au son

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons triste, si triste
Essuyons nos larmes

Utilisons notre corps pour montrer comment nous sommes fâchés, si fâché
Donc utilisons nos pieds

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons effrayés, si effrayé
Tremblons et secouons-nous

Utilisons notre corps pour montrer comment nous nous sentons excités à bouger
De notre tête à nos orteils

ChansonduCD

Suivez les instructions de la chanson.

Danse d'émotion

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. "Voyez combien de mouvents vous pouvez trouver pour chaque émotion."
   - Que faites-vous quand vous vous êtes égarés?
   - A quoi cela ressemble-t-il si vous êtes idiots? Comment voudriez-vous le montrer?
   - Et quand vous êtes nerveux? Comment voudriez-vous montrer à quelqu'un que vous êtes relaxes?
2. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
3. "Choisir une émotion, par exemple, heureux, nerveux, fâché, effrayé, idiot ou relaxe."
4. "Concevez une danse traduisant cette émotion. Choisir 4 mouvements qui montreront cette émotion."
5. "Par exemple, si je fais une danse exprimant d'être égaré, je courirais dans tous les sens cherchant les directions, me renseignant sur les directions, gesticuler mes épaules dans la confusion, ramper au sol cherchant des emprintes de pieds."
6. "Combinez vos 4 mouvements en une courte séquence de danse."
7. "Vous avez 5 minutes." Donner approximativement 10 minutes aux élèves pour concevoir leur danse.
8. "C'est le moment de montrer. Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
9. Instruire chaque groupe de montrer sa danse à la classe.
10. Réflection: "Pensez à votre mouvement d'émotion préféré du jour. Quand je compte à 3, tout le monde doit me montrer son mouvement d'émotion préféré. 1, 2, 3!"

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez que votre corps est un bloc de glace.
   - C'est très tôt le matin et le soleil n'est pas encore chaud. Vous vous sentez bien. Pas trop de chaud et pas trop de froid.
   - Le soleil sort plus haut et chauffe le sol.
   - Vous sentez comme votre corps de glace fond et devient lourd.
   - Votre corps est tiré vers le sol.
   - Vous fondez encore plus. Vous continuez à fondre jusqu'à ce que vous soyez un grand magma d'eau au sol.
   - Oh non! Que friez-vous?
   - Brusquement, une fabricante de bloc de glace arrive.
   - Elle ramasse vos parties tombées du sol.
   - Elle vous verse dans un bol et vous place dans son congélateur.
   - Yay! Vous êtes heureux quand vous devenez dur et un bloc de glace encore.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 23 | Durée: 40 min

Répertoire de réaction et de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

Statues et animaux musicaux

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez la musique. "Bougez librement à la musique."

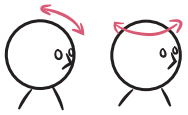
Comment jouer

1. Jouer la musique. Instruire les élèves: "Bougez librement à la musique." (Encourager les élèves à utiliser toute la zone qu'ils ont pour bouger)
2. Quand vous arrêtez la musique, les élèves doivent bloquer. "Bloquez comme une statue – ne bougez pas!"
3. Jouer la musique. Instruire les: "Sautez comme une grenouille."
4. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez grenouilles 5 fois)
5. Jouer la musique: "Galopez comme un cheval!"
6. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez chevaux 5 fois)
7. Jouer la musique: "Volez comme un oiseau!"
8. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez oiseaux 5 fois)
9. Jouer la musique: "Rampez comme des fourmis!"
10. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez fourmis 5 fois)

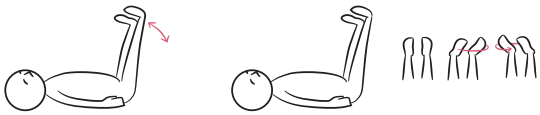
Se tenir dans un cercle

Partie principale
Durée: 5 min

Comment bouger

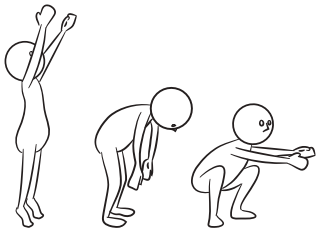


1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
   a. Lentement regardez le ciel.
   b. Lentement regardez le sol. (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)
   c. Regardez l'ami à côté de vous.
   d. Regardez votre ami sur l'autre côté! (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)



2. "Couchez-vous sur le dos."
   a. Mettez vos pieds en haut dans l'air.
   b. Etirez vos pieds en haut dans l'air et pliez vos pieds. (Répétez 3 fois)
   c. Maintenez vos pieds en l'air, gardez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
   d. Comptez jusqu'à 5 en faisant 5 cercles avec vos pieds.
   e. Pouvez-vous faire les cercles dans le sens opposé?

3. "Asseyez-vous au sol!"
   a. Haussez votre épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
   b. Haussez votre autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
   c. Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faisons-le 5 fois.
4. "Levez-vous droit!"
   a. Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
   b. Pliez et arrondissez votre dos.
   c. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être encore.
   d. Pliez et arrondissez votre dos encore et gardez vos bras pendant de part et d'autre de votre corps.
   e. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
   f. Pliez vous pour faire une petite balle au sol.
   g. Début!



Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

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

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. Choisissez un animal. Choisissez 4 différents mouvements qui décrivent cet animal. Enchainez-les ensemble comme une danse. Finissez votre danse avec le cri de l'animal.
3. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 24 | Durée: 40 min

Percussion de pas et de corps

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- 5 différents chants.
- Jouez 5 différents pas et rythmes de votre choix.

Courir à la musique

Introduction
Durée: 5 min

Accompaniment: Jouez au moins 5 différents chants.

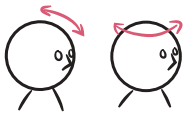
Commentjouer

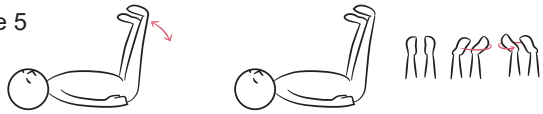
Jouez au moins 5 différents chants, chacune avec une vitesse différente (tempo). Instruire les élèves à danser sur l'aire du mouvement et adapter la vitesse de leurs mouvements au rythme, vitesse et style du chant (par exemple, un chant lent aura des grands mouvements lents).

Se tenir dans un cercle

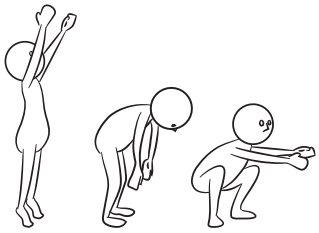
Introduction
Durée: 5 min

Commentbouger





1. "Bougez votre tête comme vous regardez autour de vous."
    a. Lentement regardez le ciel.
    b. Lentement regardez le sol. (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)
    c. Lentement regardez le ciel.
    d. Lentement regardez le sol. (Répétez ces mouvements de tête 5 fois)
    e. Regardez l'ami à côté de vous.
    f. Regardez votre ami sur l'autre côté! (Répétez ces mouvements de tête 5 fois).
2. "Couchez-vous sur le dos."
    a. Mettez vos pieds en haut dans l'air.
    b. Etirez vos pieds en haut dans l'air et pliez vos pieds. (Répétez 3 fois)
    c. Maintenez vos pieds en l'air, gardez-les encore, et faites des cercles avec vos pieds.
    d. Comptez jusqu'à 5 en faisant 5 cercles avec vos pieds.
    e. Pouvez-vous faire les cercles dans le sens opposé?
3. "Asseyez-vous au sol!"
    a. Haussez votre épaule et baissez 5 fois. Comptez à haute voix.
    b. Haussez votre autre épaule et baissez 5 fois. Comptons ensemble.
    c. Haussez les deux épaules et baissez au même moment. Faisons-le 5 fois.
4. "Levez-vous droit!"
    a. Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
    b. Pliez et arrondissez votre dos.
    c. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être encore.
    d. Pliez et arrondissez votre dos encore et gardez vos bras pendant de part et d'autre de votre corps.
    e. Redressez-vous! Grandissez aussi grand que vous pouvez l'être.
    f. Pliez vous pour faire une petite balle au sol.
    g. Débout!



Niveau 3 | Leçon 24 | Durée: 40 min

Percussion de corps

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Se tenir en lignes horizontales. Instruire les élèves de faire la sequence suivante:
2. "Tamponnez avec votre pied droit 4 fois."
3. "Tamponnez avec votre pied gauche 4 fois."
4. "Maintenant, mettez les deux ensemble! Piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez!" (Répétez 4 fois)
5. "Tapez sur de votre épaule droite 4 fois."
6. "Tapez sur de votre épaule gauche 4 fois."
7. "Pouvez-vous applaudir ensemble? Tapez, tapez, tapez, tapez, tapez, tapez, tapez, tapez."
8. "Maintenant, mettez tout ensemble! Piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez, piétinez! Tapez, tapez, tapez, tapez; tapez, tapez, tapez, tapez!" (Répétez cela 4 fois).
9. "Pouvez-vous faire deux battement de mains forts et deux faibles?" (Pratiquez 4 fois)
10. "Frappez le sol quatre fois avec vos mains."
11. "2 forts, 2 faibles, 4 sur le sol!" (Pratiquez 4 fois)
12. Pouvez-vous les tous ensembles depuis le commencement?

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Dire à vos élèves de créer une séquence de danse avec les instructions suivantes:
3. "Sautez et applaudissez 3 fois."
4. "Frappez vos cuisses en courant."
5. "Tournez et gloussez comme une poule."
6. "Enchainez toutes ces instructions ensemble en une séquence fluide et terminez avec votre rythme préféré."
7. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa séquence de percussion de corps à la classe.

Niveau 3 | Leçon 25 | Durée: 40 min

Espace et direction

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Utilisez les tambours ou jouez le chant Monde fou du CD.
- Tambourinez n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

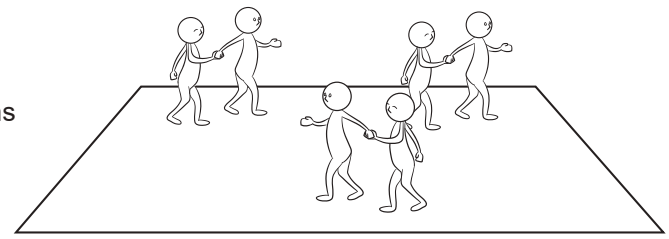
1. Se tenir dans un cercle.
2. Chantez les mots:
3. "C'est le moment de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

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

Suivre le guide à l'aveugle

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

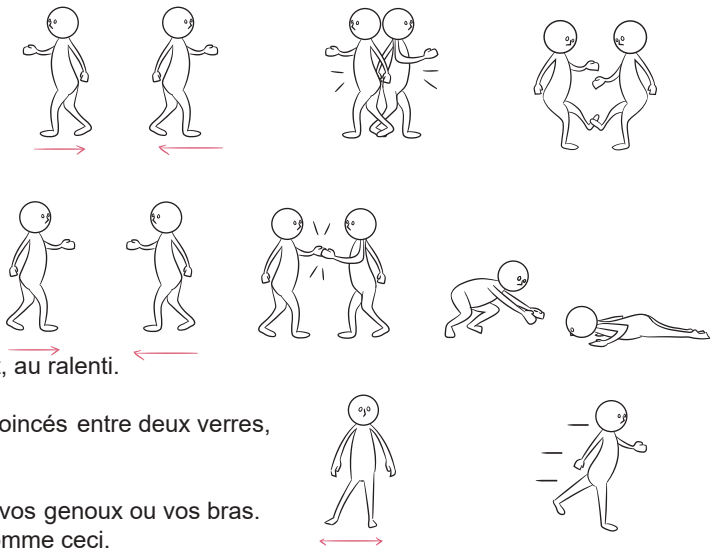


1. "Trouvez un associé."
2. "Connaissez-vous bien votre ville natale? Même dans le noir?"
3. "Qui veut être le guide en premier?"
4. "Imaginez votre lampe de poche ne marche pas et il fait déjà noir. Votre ami qui vous visite ne connait pas bien la zone. Ensemble vous voulez trouver votre chemin. Vous devez guider votre ami 'aveugle' de sorte qu'il/elle ne tombe pas sur une chose dans le noir et vous arrivez à la maison en sécurité. Attention, ne croisez pas d'autres groupes."
5. Après 3 minutes: "Maintenant, visitons votre ami dans sa ville natale. Maintenant, c'est votre tour d'être aveugle dans le noir. Fermez vos yeux. Voyez si vous pouvez suivre votre guide."

Monde fou

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer



1. Imaginez que vous êtes acteur dans un film étrange.
2. Personne ne semble marcher normalement ici. Tout le monde marche étrangement et un peu comique. Jouons quelques scènes bizarres.
   a. Marchez vers l'arrière lentement. Aussitôt que vous touchez quelqu'un du dos, saluez cette personne poliment avec votre pied.
   b. Laisser les jouer pendant une minute.
   c. Bougez en avant très lentement. Aussitôt que vous touchez quelqu'un faites semblant de tomber à terre, mais vous tombez très lentement, au ralenti.
   d. Laisser les jouer pendant une minute.
3. Maintenant, bougez sur les côtés. Imaginez vous êtes coincés entre deux verres, vous pouvez seulement bouger sur les côtés.
   a. Laisser les jouer pendant une minute.
   b. Vous êtes très raides. Vous ne pouvez pas plier vos genoux ou vos bras.
4. Imaginez que vous devez courir pour rattraper le bus comme ceci.
   a. Laisser les jouer pendant une minute.
5. Utilisez des tambours et suivez les instructions en-dessous, ou jouez la chanson le monde fou sur le CD.

Monde fou

Chœur:
Voici juste une chanson de fou, tout sur un monde fou
Tout le monde peut y jouer
Rien n'est juste, mais rien n'est mauvais!

Rampons en avant comme un ours
Puis reculez si vous osez!

Chœur:

Bougez lentement au ralenti Flottant, flottant dans l'océan

Chœur:

S'accroupir comme un monstre effrayant ou un homard étranger terrifiant

Chœur:

De grands pas en avant 1-2-3-4
De grandes marches à travers le sol

Chœur:

De petits pas en arrière, sur la pointe des pieds
Gardez le petit et gardez le faible

Chœur:

Glissez votre jambe gauche sur le côté
Glissez, glissez
Glissez votre jambe droite sur le côté Glissez, glissez

Chœur:

Tremblez, tremblez, comme la gelée
De votre tête à votre ventre

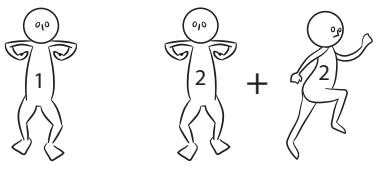
Chœur:
(Répéter)

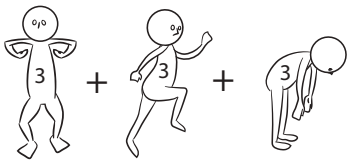
Copier et ajouter

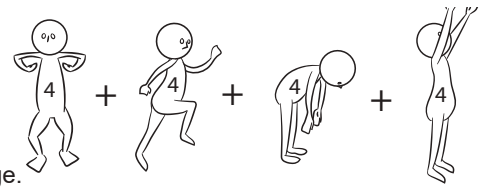
Partie principale
Durée: 10 min

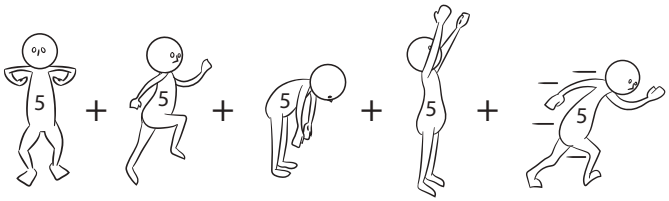
Comment faire

1. Diviser les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Faire un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans une forêt dense. Pensez à quelque chose que vous pouvez faire dans la forêt, par exemple, sauter sur une plante, couper des fleurs, agir comme un singe, marcher dans la boue, marcher dans des feuilles épaisses, s'étirer pour cueillir des fruits de grands arbres, ou courir autour d'un tronc d'arbre. Chaque personne doit penser à une activité à faire dans la forêt."
5. "Personne 1, chosis ton activité dans la forêt and montre ton mouvement."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répète le mouvement 1 avant d'ajouter ton propre mouvement"
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, movement 1 et 2."
9. "Personne 3, commence au début. Fais les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter ton propre mouvement." Chaque personne doit avoir un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
   Personne 1 = sauter sur un arbre.
   Personne 2 = sauter sur un arbre et cueillir des baies.
   Personne 3 = sauter sur un arbre, cueillir des cérises et agir comme un singe.
10. "Personne 4, commence au début. Fais les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter ton propre mouvement."
    Personne 5 doit faire autant.









Relaxation

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
    a. Vous êtes aussi léger comme une plume.
    b. Vous êtes couché dans un champ.
    c. Brusquement, un vent vient et vous emporte dans les airs.
    d. Vous tournoyez dans l'air.
    e. Vous glissez dans l'air.
    f. Le vent t'emporte sur une grande forêt.
    g. Lentement, le vent devient plus léger.
    h. Lentement, vous flottez vers les arbres.
    i. Vous attérissez sur une grande feuille à la cîme d'un arbre.
    j. Vous décidez de vous repauser là.

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

3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 26 | Durée: 40 min

Espace

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Tambourinez ou utilisez un chant de votre choix.
- Tambourinez à n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

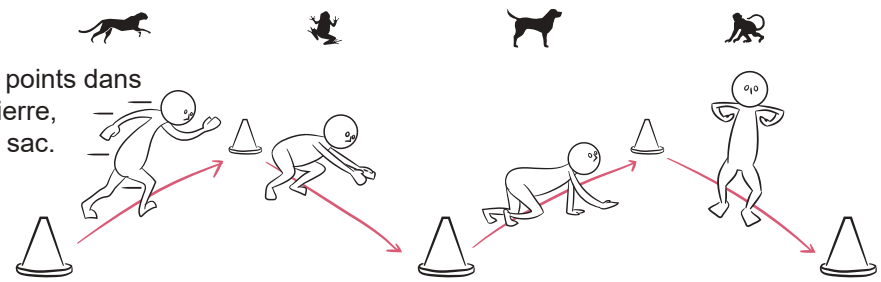
1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le temps de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous 1, 2, 3."

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

Course d'expérience

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer



1. En tant qu'enseignant choisissez 5 points dans la zone de jeu, par exemple, une pierre, un arbre, une table, une chaise, un sac.
2. Montrer ces points aux élèves.
3. "Vous êtes des animaux. Choisissez votre premier animal."
4. "Vous devez vous déplacer d'un point au point suivant comme votre animal. Chaque fois vous passez un point, vous devez changer et devenir un animal différent. Par exemple, vous pouvez devenir un chat, ensuite un éléphant, puis une souris, ensuite un poisson."
5. "Une fois vous finissez la course, reprenez. Faites-le au moins trois fois."
6. En tant qu'enseignant, s'assurer que les élèves changent les animaux après chaque point. Suivez que chaque élève fait la course trois fois.

Les mots ont un rythme

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, dire les mots suivants dans leur rythme nautrel (dans d'autres mots, comme nous les parlons habituellement). Battre les à chaque syllable. Instruire vos élèves de faire comme vous:
   - Ai-gle (deux battements lents: ---- ----)
   - Mite (un battement: ----)
   - Papillon (3 battements rapides: - - -)
   - Coccinelles (3 battements rapides: - - -)
   - Chauves-souris (3 battements lents: ---- ---- ----)
   - Moustiques (battement lent, battement rapide: ---- -)
   - Luciole (3 battements rapides: - - -)
   - Punaise (2 battements réguliers: ---- ----).
2. Maintenant, nous sautons les rythmes des mots. Pas de battement.
3. Redire les mots ci-dessus et laisser les élèves sauter les rythmes en répétant les mots après vous.
4. Voyons si nous pouvons faire des actions avec nos mains aux rythmes des mots.
5. Redire les mots ci-dessus et laisser les élèves lancer leurs bras en répétant les mots après vous.
   Pouvez-vous marcher aux rythmes des mots? Quelque fois vous devrez marcher rapidement, et quelque fois lentement.
6. Redire les mots ci-dessus et laisser les élèves marcher/démontrer les rythmes des mots.

Mouvement d'activité créative

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

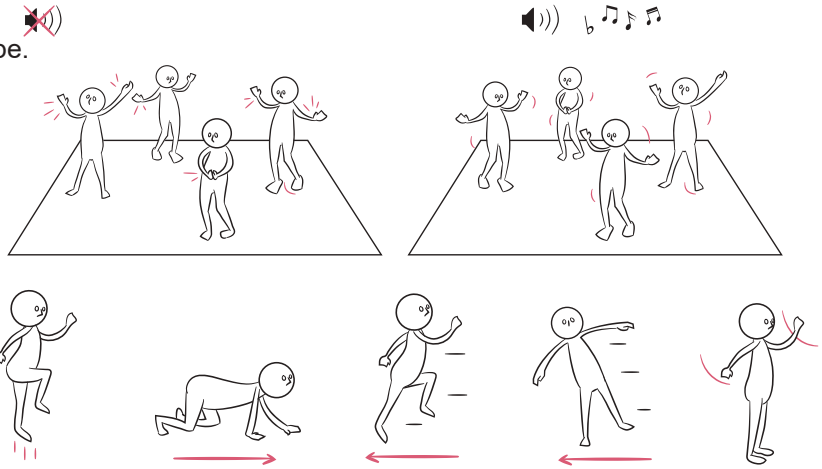
1. Placer les élèves en groupes de 4 personnes.
2. "Aujourd'hui vous pouvez utiliser n'importe quels mouvements."
3. "Trouvez deux mouvements lents et deux mouvements rapides."
4. "Pratiquez ces mouvements pour faire une danse."
5. "Rappelez-vous, le rythme de votre danse sera leeeent, leeeent, rapide, rapide."
6. "C'est le moment de montrer!"
7. "Asseyez-vous là où vous êtes, dans votre groupe."
8. Instruire chaque groupe de montrer sa danse au reste de la classe."

Statues musicales

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. En tant qu'enseignant, chanter ou jouer n'importe quel chant. Arrêter et commencer la musique souvent.
2. Toute fois que la musique s'arrête, vous devez bloquer comme une statue.
3. Jouer la musique: Dansez sur la zone de mouvement. Bougez vos bras.
4. Arrêter la musique.
5. Jouer la musique: Sautez sur une jambe.
6. Arrêter la musique.
7. Jouer la musique: Rampez à droite.
8. Arrêter la musique.
9. Jouer la musique: Sautez en arrière.
10. Arrêter la musique.
11. Jouer la musique: Courez sur le côté.
12. Arrêter la musique.
13. Jouer la musique: Balancez les bras!
14. Arrêter la musique.
15. Répétez toutes les instructions depuis le haut de cette liste.



Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
   - Vous changez de forme lentement.
   - Votre tête devient de plus en plus petite.
   - Votre bouche obtient de petits crocs.
   - Imaginez tout votre corps se rétrécit et vous devenez plus petit qu'un escargot.
   - Vos pieds et jambes deviennent très minces.
   - Vous devez être très petit, mais vous pouvez encore porter un poids lourd.
   - Qu'est-ce que vous-êtes?
   - Vous êtes une fourmi!
   - Imaginez que vous que vous êtes au champ et dans un gros nid de fourmis.
   - Tous vos amis sont aussi des fourmis.
   - Chaque jour vous sortez ensemble et collectez la nourriture.
   - Vous tous travaillez ensemble et portez des morceaux de nourritures lourds qui sond principalement à base de sucre.
   - Le plus souvent vous marchez en ligne et ramenez la nourriture au nid de fourmis.
   - Vous vous sentez en train de manger une part de la nourriture que vous avez ramené à peine.
   - Oh que se passe-t-til maintenant?
   - Vous redevenez humain encore. Lentement, mais régulièrement, pièce par pièce, vous avez votre propre corps encore.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer une chanson douce et relaxante en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

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

Niveau 3 | Leçon 27 | Durée: 40 min

Différentes façons de bouger

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Jouer/chanter des chants de votre choix.
- Jouer des pas ou rythme de votre choix.

Arrêter et formation

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

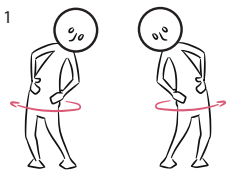
Comment jouer

1. Jouer la musique: "Courez et dansez sur la musique." ("Bougez sur la zone entière.")
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un associé le plus rapidement possible et asseyez vous!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, chacun avec une instruction différente quand vous arrêtez (répéter 5 fois):
    a. Faites un groupe de 4 aussi rapidement possible.
    b. Construisez une ligne de trois aussi rapidement possible.
    c. Construisez un grand cercle avec toute la classe.
    d. Trouvez un associé aussi rapidement possible et tenez-vous dos à dos.

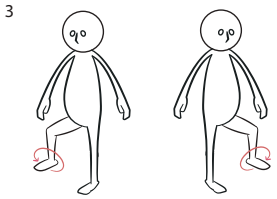
Mobilisation et isolements

Introduction
Durée: 5 min

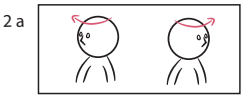
Comment jouer

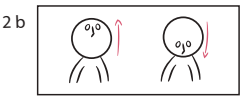


1. Cerceaux: Se tenir avec les jambes un peu écartées et faire des cercles de cerceaux avec votre hanche. Tournez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements de cou:
    a. Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite à l'épaule droite. Répétez le même mouvement de tête au côté gauche.
    b. Bougez votre tête pour regarder au-dessus de votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
    c. Bougez votre tête pour regarder en bas le sol, et puis regardez haut le plafond.

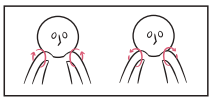


3. Torsion de cheville: Levez un pied du sol. Roulez le pied en cercle en gardant encore la jambe et le genou. Tournez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, levez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.

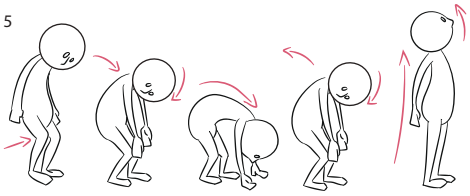




4. Epaules:
    a. Levez votre épaule droite et baissez. Puis, levez votre épaule gauche et baissez. Répétez les deux 5 fois. Puis, levez les deux épaules baissez les au même moment.
    b. Roulez vos épaules vers l'arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les à chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant roulez vos épaules en avant.



5. Roulez bas:
    a. Se tenir les jambes légèrement écartées. Relaxez et pliez vos genoux. Lentement baissez votre menton à votre poitrine.
    b. Courbez vos bras et votre corps en avant.
    c. Pliez vos genoux légèrement. Maintenez votre tête collée.
    d. Roulez votre corps lentement au sol. Essayez de toucher le sol.
    e. Lentement retournez-vous et redressez-vous encore. Pliez vos genoux. Maintenez votre tête collée. La dernière chose à lever est votre tête.



Niveau 3 | Leçon 27 | Durée: 40 min

Cercle de rythme

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire un cercle. Tapez un rythme avec vos pieds (d-g-d-g …). Instruire les élèves de taper le rythme avec vous.
2. Battez les mains une fois chaque deuxième pied (par exemple le pied gauche).
3. Une fois les élèves se sentent dans le rythme, commencez le jeu:
4. “Tout le monde tape ses pieds.” Une personne bat ses mains une fois et passe le rythme à la personne suivante dans le cercle.
5. Commencer lentement. "Maintenez le son constant." ("Ne pas aller plus vite!")
6. L’élève qui échoue, doit courir autour du cercle et joindre encore le jeu. Permettre que le premier tour soit un tour d’exercice.

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire un cercle. Jouez votre musique/tambours.
2. Choisir un élève pour commencer. L’élève doit: "Montrer son mouvement préféré."
3. Le reste des élèves doit copier le mouvement jusqu’à ce qu’ils l’exécutent confortablement.
4. Instruire la personne suivante dans le cercle à présenter son mouvement préféré. Ça doit être un nouveau mouvement.
5. Les élèves doivent copier le mouvement.
6. Chaque élève doit pouvoir présenter un nouveau mouvement au cercle. Les mouvements déjà montré ne doivent pas être répétés.
7. Après les activités ci-dessus, instruire chaque élève: "Choisi tes deux mouvements préférés du cercle de jour."

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupes à 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe de concevoir une danse avec leurs 4 mouvements préférés du "Cercle de mouvements préférés" précédent.
3. Une fois qu'ils ont leurs 4 mouvements, instruisez les: "Ajoutez une position de fin."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 28 | Durée: 40 min

Variations de mouvement et percussion de corps

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

Arrêter et formation

Introduction
Durée: 5 min

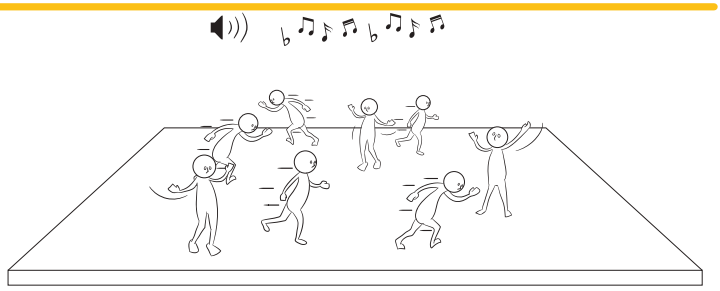
Accompagnement: Jouez la musique.

Comment jouer

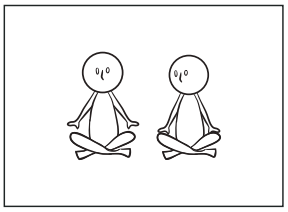
1. Jouez la musique: "Courez et dansez sur la musique." ("Bougez sur la zone entière.")
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un associé aussi rapidement que possible et asseyez vous!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, chacun avec une instruction différente quand vous arrêtez (répétez 5 fois):

   a) Faire des groupes de 4 aussi rapidement possible.
   b) Construisez une ligne de 3 aussi rapidement posible.
   c) Construisez un grand cercle avec toute le classe.
   d) Trouvez un associé aussi rapidement possible et tenez vous dos à dos.

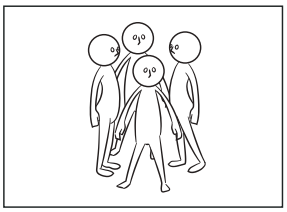
a



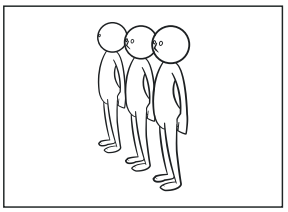
b



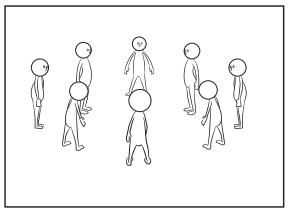
e



f



g



Cercle de mouvements

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle et jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves de suivre vos instructions et copier vos mouvements:
3. "Etirez-vous aussi grandement que possible."
4. "Soyez petit autant que possible."
5. "Soyez rapide autant que possible."
6. "Soyez mince autant que possible."
7. "Comptez à haute voix à la musique."
8. "Comptez à haute voix à la musique et battez vos bras comme un oiseau."
9. "Sautez sur le côté."
10. "Sautez jusqu'au centre du cercle."
11. "Sautez vers l'arrière."
12. "Comptez à haute voix à la musique et marchez sur place."

Niveau 3 | Leçon 28 | Durée: 40 min

Marche rythmique

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Jouer la musique. Instruire les élèves de marcher au son. Compter à haute voix à la musique pour les élèves (par exemple compter 1 à 8).
2. Instruire: "Battez vos mains au premier compte de huit dans la musique."
3. Une fois les élèves sont confortables avec les comptes, ajouter: "Touchez le sol à 5." (par exemple, battez 2, 3, 4, touchez, 6, 7 et 8).
4. Après une minute: "Ajoutez un saut au battement au premier compte."

Note à l'enseignant: Si vous comptez différemment à la musique, utilisez votre façon personnelle de compter et ajoutez des mouvements spécifiques aux comptes que vous choisissez.

Activité créative de groupe: Séquence de percussion de corps

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 5 élèves. "Décidez de votre grand mouvement de percussion de corps personnel pour compter 1 et 5."
2. Une fois ils ont décidé de leurs mouvements, instruisez-les à: "Ajoutez deux mouvements plus grands pour la seconde fois que vous comptez 1 et 5."
3. Ils doivent avoir 4 mouvements au total.
4. Une fois qu'ils ont leurs 4 mouvements, instruisez-les: "Ajoutez une position de fin."
5. Donner leur 15 minutes à s'exercer. Rappelez-vous de doner à vos élèves un compte à rebours du temps qu'ils ont pour finir leur séquence.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 29 | Durée: 40 min

Espace et niveaux

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre propre mélodie.
- Tambourinez ou utilisez le chant du CD.
- Tambourinez des pas et rythmes que vous aimez.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
   "C'est le moment de jouer, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

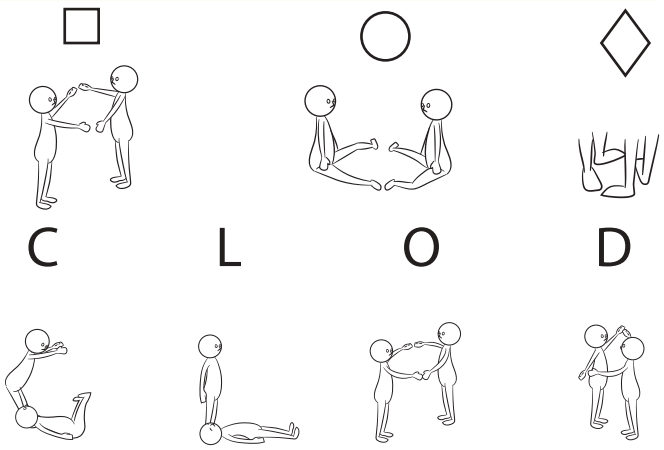
En tant qu'enseignant, chanter les mots à des mélodies. Laisser les élèves chanter avec vous. Répétez le petit chant 5 fois.

Epeler avec un associé

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Trouvez un associé."
2. "Travaillez avec votre associé pour suivre les instructions."
   - Faites un carré avec vos bras.
   - Faites un cercle avec vos jambes.
   - Faites un triangle avec vos pieds.
   - Quand en est-il de la lettre C? Pouvez-vous et votre associé former la lettre C avec vos corps?
   - Et la lettre L? A quoi cela ressemblerait-il?
   - Faites la lettre O avec seulement vos bras.
   - Faites la lettre D avec votre associé.
3. Utiliser les tambours et suivre les instructions sur le CD.



Tambours

Chœurs:
Trouvez un associé
Formez votre corps
Formes et lettres
Avoir une fête
(Répéter)

Vers 1: (instructions parlées)
Utilisez vos jambes pour faire un carré
Faite une boîte, travaillez en paire
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Vers 2: (instructions parlées)
Faite un ovale avec vos bras
Portez un gros œuf de la ferme!
Maintenant remuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde

Crier: Changez de partenaires!

Chœurs:
(Répéter)

Metez vos doigts dans un angle
Temps de faire un triangle!
Maintenant rémuez votre corps
Ayez quelques amusements
Danser est amusant pour tout le monde!

Chanson du CD

Suivre les instructions du chant.

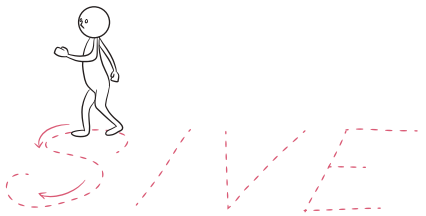
Niveau 3 | Leçon 29 | Durée: 40 min

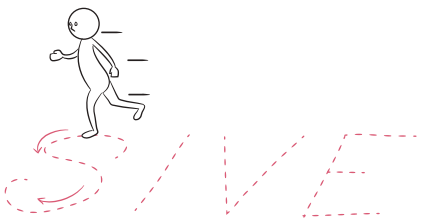
Ecrire votre nom de famille

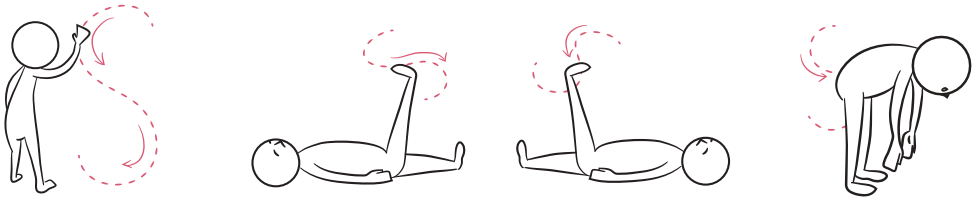
Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. "Epelez votre nom de famille au sol en marchant les lettres au sol."
2. "Faites-le encore, mais cette fois-ci, courez."
3. "Pouvez-vous écrire votre nom de famille en l'air? Commencez au sol et écrivez-le grand. Allez en haut, haut dans le ciel."
4. "Allongez-vous sur le dos et écrivez votre nom de famille en l'air avec votre pied."
5. "Pouvez-vous aussi écrire votre nom de famille en l'air avec l'autre pied?"
6. "Pouvez-vous écrire votre nom de famille avec votre coude? Quand vous êtes assis au bureau avec les coudes sur le bureau, pouvez-vous écrire votre nom sur le bureau avec les coudes?"
7. "Levez-vous. Pouvez-vous épeler votre nom de famille en l'air en utilisant vos fesses? Faire de grosses lettres."







Ecriture aux niveaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Tout le monde écrit un gros A en majuscule en l'air. Très bien. Maintenant où avez-vous commmencé la lettre A? Près du sol? Ce serait le niveau faible des mouvements. Toute chose qui est près du sol."
3. "Où êtes-vous allés après? En haut? Au point du A? Oui. C'est le niveau élevé. Quand nous tenons sur les orteils nous étirant vers le haut nous nous faisons grand, c'est ça quand nous bougeons dans un mouvement de niveau élevé."
4. "Qu'en est-il de la ligne au milieu de A? Ce tiret est au niveau moyen. Vous n'avez pas eu besoin d'aller en bas ou de vous étirer très haut."
5. "Maintenant, faites de même avec la lettre E. Où est le niveau élevé à votre avis dans la lettre E? Ou le niveau moyen? Ou même le bas niveau? Très bien."

Trois niveaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Faisons des niveaux différents."
2. "Tenez-vous en groupes de 3."
3. "Faites une image qui a 3 niveaux: Une personne doit s'étirer grand dans l'air (haut), 1 personne doit plier ses genoux un peu (moyen) et 1 personne doit être au sol (bas). Tenez en 8 comptes."
4. "Voyons si vous pouvez concevoir vos propres positions avec 3 niveaux."
5. "Courez dans la salle. Quand je mets ma main en l'air, courez en groupes de trois et posez en 3 niveaux."
6. "Concevez votre propre position avec 3 niveaux chaque fois."
7. "Choisissez un groupe différent chaque fois."
8. Répéter 8 fois.

Relaxation

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez:
   - Votre tête est attachée à une corde venant du ciel.
   - Elle vous tire tout droit et vers le ciel.
   - Vos bras sont aussi attachés, grandement étirés sentant la tractation.
   - Lentement, les cordes perdent leur tension.
   - Vous pouvez toucher vos orteils, mais gardez votre tête, cou et genoux relaxés.
   - Soudain, la corde invisible vous tire encore en haut.
   - Maintenant, vous êtes debout dorit dans votre forme normale, mais vous sentez toujours la corde qui tire votre tête.
   - Relaxez vos épaules tandis que votre dos reste très droit.
   - C'est une bonne posture de corps. Souvenez-vous des cordes quand vous marchez pour l'école et quand vous vous asseyez dans vos salles de classe.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

   "La leçon de bouger faite aujourd'hui,

   à plus tard et bonne journée."

Niveau 3 | Leçon 30 | Durée: 40 min

Copier des mouvements

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

- Chantez votre mélodie personnelle.
- Utilisez les tambours ou choisissez un chant rapide.
- Tambourinez à un pas rapide.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. Se tenir dans un cercle.
2. Chanter les mots:
3. "C'est le temps de bouger, comme vous pouvez le voir, réunissons-nous, 1, 2, 3."

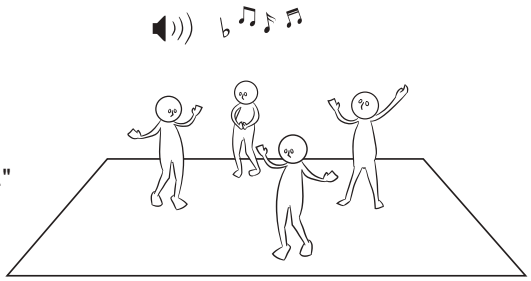
En tant qu'enseignant, chanter les mots à n'mporte quelle mélodie. Laisser les élèves chanter avec vous. Répéter le petit chant 5 fois.

Arrêter et aller

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Tambourinez à un pas rapide ou jouez un chant rapide.

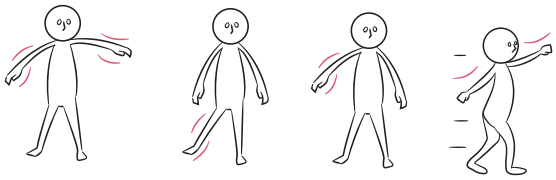
Comment jouer



1. Tambourinez à un pas rapide ou jouez un chant rapide. Arrêter et reprendre le son/la musique souvent.
2. Jouez la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêtez la musique: "Courez sur la place aussi rapidement que possible."
4. Jouez la musique: "Dansez dans la zone de mouvement."
5. Arrêtez la musique: "Rampez au sol aussi rapidement que possible."
6. Jouez la musique: "Dansez dans la zone de mouvement."
7. Arrêtez la musique: "Bougez les bras aussi rapidement et grand que possible."

8. Jouez la musique: "Dansez dans la zone de mouvement."
9. Arrêtez la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que possible."

10. Jouez la musique: "Dansez dans la salle et secouez votre corps pendant."
11. Arrêtez la musique: "Bougez vos bras aussi rapidement que possible."



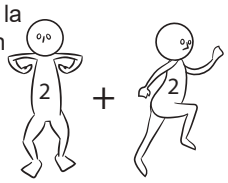
12. Jouez la musique: "Bougez ça et là encore."
13. Arrêtez la musique: "Volez comme un papillon aussi rapidement que possible."

Copier et ajouter

Partie principale
Durée: 10 min

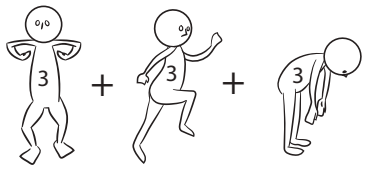
Comment jouer

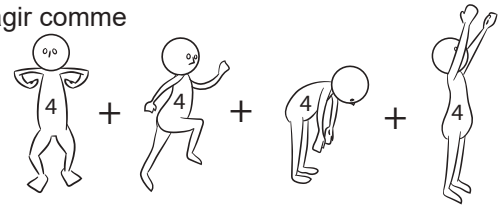
1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous du numéro 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans une forêt dense. Pensez à quelque chose que vous pouvez faire dans la forêt, par exemple, sauter par-dessus une plante, cueillir des fleurs, agir comme un singe, marcher dans la boue, marcher dans des feuilles épaisses, s'étirer et couper un fruit d'un long arbre, ou courir autour d'un tronc d'arbre. Chaque personne doit penser à une activité à faire dans la forêt."
5. "Personne 1, montre ton activité dans la forêt."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répète le mouvement 1 avant d'ajouter ton propre mouvement."

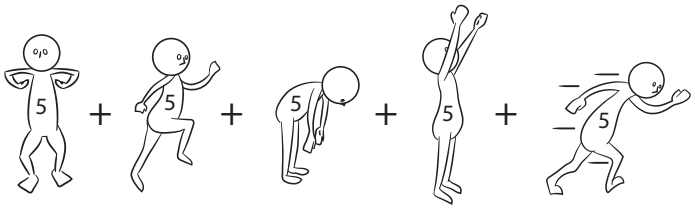


Copier et ajouter

8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commence au début. Fais les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter ton mouvement personnel."
10. Chaque personne doit ajouter un mouvement à la séquence, par exemple:
    Personne 1= sauter par-dessus un arbre.
    Personne 2 = sauter par-dessus un arbre et cueillir des baies.
    Personne 3 = sauter par-dessus un arbre, cueillir des baies et agir comme un singe.
11. "Personne 4, commence au début. Fais les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter ton mouvement personnel." Personne 5 doit faire pareil.
12. Une fois que les élèves ont fini l'activité, intruisez-les: "Créez une danse courte avec vos 5 mouvements."
13. Accordez les approximativement 3 minutes pour pratiquer leur danse.
14. "C'est le temps de présenter. Asseyez-vous là où vous êtes dans le groupe."
15. Chaque groupe doit avoir une chance d'effectuer sa danse à la classe.







Combiner les mouvements

Partie principale
Durée: 15 min

Comment faire

1. "Trouvez un associé d'un autre cercle."
2. "Pensez aux 2 mouvements préférés de votre danse."
3. "Enseignez vos 2 mouvements préférés à vos associés."
4. "Mettez vos mouvements préférés ensemble pour former une danse à 4 mouvements."
5. "Pratiquez la séquence avec votre associé."
6. Instruire les élèves: "Montrez la séquence à une autre paire d'élèves."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermez vos yeux et imaginez que votre corps est une crème glacée.
   - C'est tôt le matin donc le soleil n'est pas encore chaud. Vous vous sentez bien. Pas trop chaud, pas trop froid.
   - Le soleil sort plus haut et chauffe le sol.
   - Vous vous sentez comme votre corps de crème glacée fond et devient lourd.
   - Votre corps est tiré vers le sol.
   - Vous fondez encore plus. Vous continuez de fondre jusqu'à ce que vous êtes une grosse flaque de crème glacée au sol.
   - Oh non! Que ferez-vous?
   - Soudain, une fabricante de crème glacée vient au bord.
   - Elle gratte toutes vos parties tombées du sol.
   - Elle vous verse dans un bol et vous place dans son réfrigérateur.
   - Yay! Vous êtes heureux en devenant solide et crème glacée encore.
2. Si vous voulez, vous pouvez fredonner ou jouer un chant doux et relaxant en arrière plan.
3. Dites ou chantez la phrase de fin:

   "La leçon de bouger faite aujourd'hui,

   à plus tard et bonne journée!"

Niveau 3 | Leçon 31 | Durée: 40 min

Expression du corps et de la face

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

S'arrêter et s'assoir

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

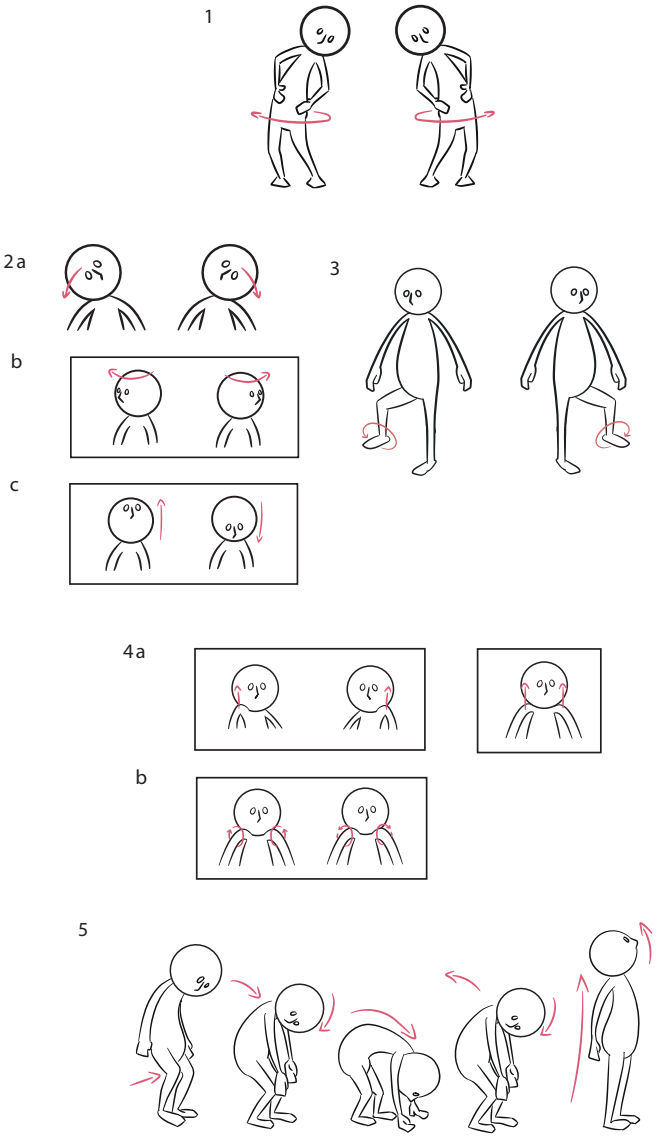
1. Jouer la musique: "Bougez librement à la musique." ("Bougez sur toute la zone de mouvement.")
2. Arrêter la musique: "Asseyez-vous au sol aussi rapidement que possible."
3. Les élèves les plus lents doivent faire 5 sauts de leur choix.
4. Répéter ce qui précède 10 fois.

Mobilisation et isolements

Partie principale
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Cerceaux: Se tenir avec les jambes un peu écartées et faites des cercles de cerceaux avec votre hanche. Tournez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements de cou:
   a. Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite à l'épaule droite. Répétez le même mouvement de tête au côté gauche.
   b. Bougez votre tête pour regarder au-dessus de votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   c. Bougez votre tête pour regarder en bas le sol, et puis regardez haut le plafond.
3. Torsion de cheville: Levez un pied du sol. Roulez le pied en cercle en gardant encore la jambe et le genou. Tournez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, levez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
   a. Levez votre épaule droite et baissez. Puis, levez votre épaule gauche et baissez. Répétez les deux 5 fois. Puis, levez les deux épaules baissez les au même moment.
   b. Roulez vos épaules vers l'arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les à chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant roulez vos épaules en avant.
5. Roulez bas:
   a. Se tenir les jambes légèrement écartées. Relaxez et pliez vos genoux.
   b. Lentement baissez votre menton à votre poitrine.
   c. Courbez vos bras et votre corps en avant.
   d. Pliez vos genoux légèrement. Maintenez votre tête collée.
   e. Roulez votre corps lentement au sol. Essayez de toucher le sol.
   f. Lentement retournez-vous et redressez-vous encore. Pliez vos genoux. Maintenez votre tête collée. La dernière chose à lever est votre tête.



Niveau 3 | Leçon 31 | Durée: 40 min

Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment faire

1. Faire un cercle. Jouez votre musique/tambours.
2. Instruire chaque personne de présenter son mouvement de danse préféré à la classe. La classe doit copier le mouvement de chaque élève jusqu'elle exécute parfaitement le mouvement.
3. Choisir l'élève 1. Une fois que celui-ci a fini, l'élève à sa droite continue à démontrer son mouvement préféré. Ça doit être un nouveau mouvement. Les mouvements déjà montrés ne doivent pas être répétés.

Activité créative de groupe: Passer à l'humeur

Partie principale
Durée: 10 min

Comment faire

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. Instruire les élèves: "Dans votre groupe, créez une danse où vous montrez deux différentes humeurs: tristesse et joie. Choisissez 2 mouvements de tristesse, et 3 mouvements de joie. Assemblez-les dans une danse."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour s'exercer.

Pause

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 3 | Leçon 32 | Durée: 40 min

Musicalité et transfer de mouvement

Bouger-à la-musique: phase préliminaire

Accompagnement

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

Peux-tu me montrer ton nom?

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 2 élèves.
2. "Pouvez-vous écrire votre nom en l'air?" Instruire les élèves de l'essayer.
3. Maintenant, un élève (de la paire) écrit le nom et l'autre regarde.
4. "Peux-tu écrire ton nom avec tes coudes? Montre-le à ton associé et permutez."
5. "Peux-tu écrire ton nom avec seulement ta tête?"
6. "Peux-tu écrire ton nom avec un pied seulement?"

S'arrêter et bloquer

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

1. Jouez la musique: "Bougez librement à la musique. Bougez sur toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Bloquez! Ne bougez pas!"
3. Répéter 5 fois ce qui précède.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique chaque fois avec une instruction différente pour le blocage:
    a. Tenez-vous sur une jambe.
    b. Une jambe et deux mains au sol.
    c. Allongez-vous sur le dos. Seul votre dos doit toucher le sol.
    d. Seulement un bras et une jambe au sol.
    Répéter 5 fois.

Courir à la musique

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez au moins 5 différents chants.

Comment jouer

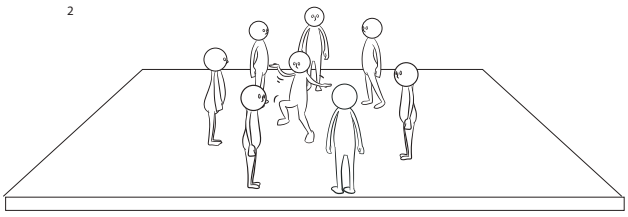
Jouer au moins 5 différents chants, chacune à différente vitesse (tempo). Instruire les élèves à danser sur la zone de mouvement et adapter leurs mouvements et la vitesse de leur mouvement au rythme, à la vitesse et au style du chant (par exemple, un chant lent aura de grands mouvements lents).

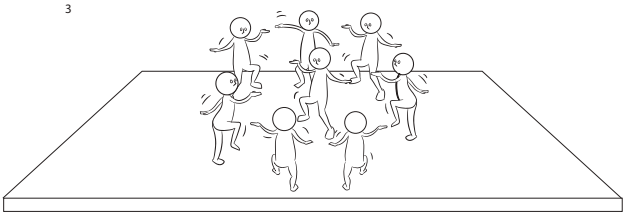
Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un grand cercle.
2. Choisir un élève à aller au centre du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves.
3. Le reste des élèves doit copier le mouvement. Après 16 comptes, la personne du centre choisi une autre personne à aller au centre.
4. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves entrent dans le cercle





Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupe de 5 élèves.
2. "Choisir un sport. Choisir 4 mouvements différents pour décrire ce sport particulier. Utiliser ces mouvements pour faire une danse. Rappelez-vous, c'est une danse! Il doit ressembler à une danse."
3. "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement au prochain."
4. "Ajoutez une position de fin."
5. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Pause

Relaxation
Durée: 5 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe. Les élèves peuvent déviner le sport choisi après chaque performance.

Evaluation: Bouger-à la-musique

Nom et prénom: _____

Date: _____

Classe: _____

Barème:

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) Creativité				
3) Coordination				
4) Compétence de musicalité/ rythmique				
5) Assemblage (être en sync.)				
Points totaux:				
Note:				

BON COURAGE!