

Continuité pédagogique : Bouger à la maison

Pour bouger

1/ Se préparer à danser : Raconter un moment de la journée



L'histoire du lever

- 👂 Tu t'allonges comme si tu étais endormi, dans une position que tu aimes bien, dans un endroit qui te plaît (sur ton lit, un coussin...)
- 👂 Tu ouvres les yeux : un peu, en grand...
- 👂 Tu ouvres la bouche : tu bailles
- 👂 Tu frottes ton visage (ou tu effleures, tu caresses...)
- 👂 Tu t'étires (bras, jambes, pieds...et tout le corps)
- 👂 Tu bouges (sur le dos, sur le ventre, sur le côté, tu passes d'un côté à l'autre)
- 👂 Tu roules pour te lever
- 👂 Tu t'étires debout en bougeant tout ton corps
- 👂 Tu peux commencer ta journée...

Pour les autres jours, tu peux inventer l'histoire de la douche, l'habillage...

2/ Danser : Le corps pinceau



- 👂 Tu imagines un seau de peinture. Tu trempe la main dans la couleur et tu traces une forme sur une feuille imaginaire devant toi. Tu dessines cette forme 3 fois. Tu peux la faire en tout petit puis en très grand.
- 👂 Tu fais la danse sans musique, puis, quand tu es au point, tu choisis une musique (lente, puis rapide) et tu fais la même chose en musique.

Pour la suite, tu peux

- changer de pinceau : le doigt, le coude, la tête, le pied...
- changer la place de la feuille : devant toi, derrière toi, sur le côté, au-dessus de ta tête, au sol...
- changer la forme : des lignes, des lettres, des mots, des chiffres...

Pour les autres jours, tu peux, pour une même danse, choisir de dessiner la même forme avec 2 pinceaux, sur 2 feuilles différentes...

Pour aller plus loin

Langage oral ou écrit : Décris la forme que tu traces.

Arts Visuels : Dessine à la manière de Keith Haring



Pour se calmer



Le poisson

Tu te mets à genoux, les fesses posées au sol entre les talons.

Tu te couches progressivement en arrière pour toucher le sol avec les épaules, la tête ou même tout le dos.

Tu souffles doucement en descendant.

Pour les autres jours, tu peux rester plus longtemps en position ou faire l'exercice les yeux fermés.

