

## Activité



Modéré



5 min



Se dépenser



Salle de classe



Danser



Seul et en groupe

## Matériel

Aucun pour les enfants

Visio projecteur en classe

[Vidéo](#) à projeter



## Description de l'activité

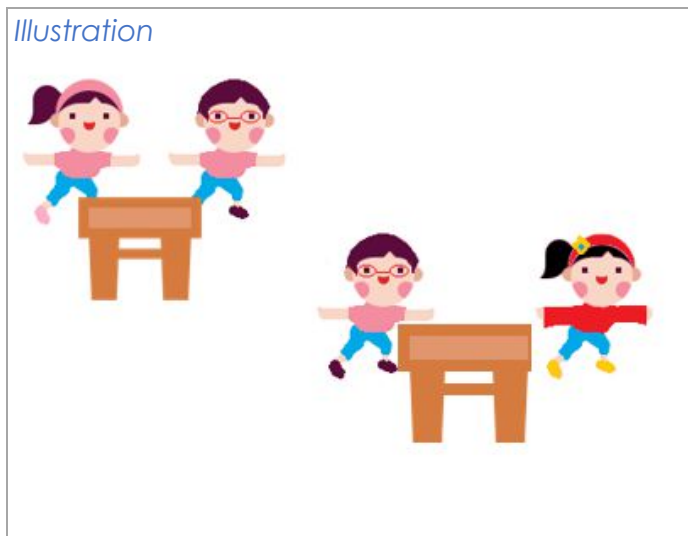
Bouger, danser, sauter sur place pendant 3 minutes en visionnant une [vidéo en musique](#); cette chorégraphie est composée de 3 mouvements simples démontrés en début de vidéo par les 2 animateurs :

- Course sur place continue durant 3 minutes

Et au signal visuel, les 2 autres mouvements :

- Flexion, saut en extension
- Sautillement (comme avec une corde à sauter)

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Évolution

Par 2, créer une chorégraphie originale, avant de la faire réaliser par les camarades.

#### Consignes à respecter :

- Durée maximale 3'
- Découpage en 3 temps correspondant à 3 différents mouvements (sauter, tourner, sautiller, s'accroupir, lever les bras...) à présenter en début de chorégraphie.
- Donner un titre à sa création

Augmenter la durée de la chorégraphie jusqu'à 5 minutes maximum.

**Toutes ces chorégraphies sont à la disposition de tous tout au long de l'année.**

### Inclusion



Réaliser une chorégraphie en restant assis sur sa chaise ou en aménageant les mouvements.

Le signal visuel ou le geste démontré permet au mal entendants de jouer.

Un signal auditif pour changer de mouvement permet aux malvoyants de jouer.