

Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Salle de classe



Être agile



Seul

Matériel

Une chaise par élève

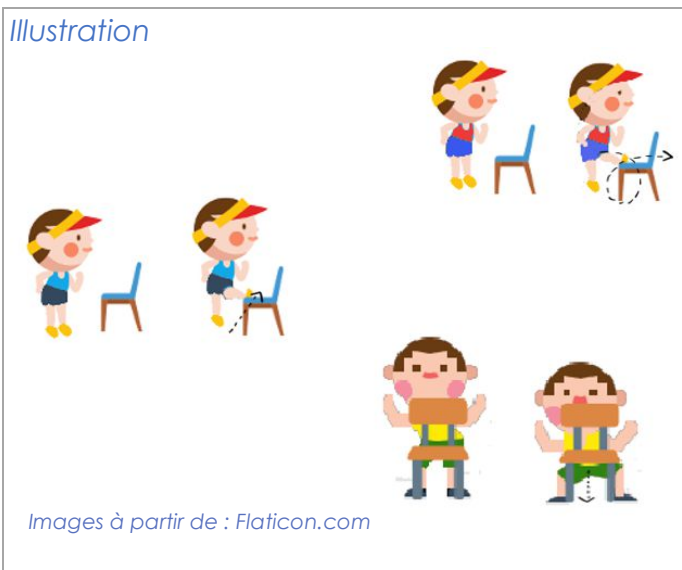


Description de l'activité

Effectuer des mouvements au son d'une musique dynamique en utilisant sa chaise :

- **Debout face à la chaise**, toucher l'assise avec la pointe du pied en alternant les 2 pieds (10 fois par pied)
- Tracer des arcs de cercle en faisant passer son pied par-dessus sa chaise : le pied droit démarre au pied gauche de la chaise puis décrit un arc de cercle au-dessus de l'assise pour revenir à sa position initiale ; faire la même chose avec le pied gauche (10 fois par pied)
- **Face au dos de la chaise**, se baisser et se relever en pliant les genoux tout en se tenant au dossier de la chaise. Lorsqu'on se baisse, le dos reste bien droit et les genoux s'ouvrent sur l'extérieur de part et d'autre de la chaise. Se baisser jusqu'à avoir le dossier de la chaise au niveau de la poitrine (10 fois par pied).

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Aller plus ou moins vite, tempo plus ou moins rapide.
- Proposer des mouvements plus dansés.
- Augmenter le nombre de répétitions.
- **Debout face à la chaise**, toucher le dossier plutôt que l'assise de la chaise pour le premier exercice.
- Ajouter un objet volumineux sur la chaise pour augmenter l'amplitude de l'arc de cercle pour le deuxième exercice.
- **Face au dos de la chaise**, descendre plus bas pour le troisième exercice ou adapter en fonction de la taille des élèves et des chaises

Inclusion



Diminuer le nombre de mouvements à effectuer.
Ne pas mettre en place les évolutions proposées.
Rythme de la musique plus lent.