

## Activité



Modéré



5 min



S'exprimer



Salle de classe et maison



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel



Musique



## Description de l'activité

**Bouger en musique tout en respectant des contraintes.**

Ecouter la musique une première fois.

A la seconde écoute, se lever et danser en restant à sa place et en réalisant les consignes de mouvement proposées.

### Évolution

Le meneur propose des contraintes (écrites au tableau) :

#### Exemples de contraintes

Pendant la danse, il faudra, qu'au moins une fois :

- Taper dans les mains
- S'accroupir
- Toucher son genou droit avec la main gauche
- Mettre les mains derrière ta tête
- Plus artistiques...
- 

Les enfants créent les contraintes.

La contrainte peut surgir sous forme de signal visuel ou sonore pendant la musique...

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Pour les enfants en situation de handicap physique (fauteuil), les contraintes ne devront concerner que le haut du corps.