Le sport scolaire de l'Ecole publique

Mon Activité Physique du Jour

ACTIVITÉ ARTISTIQUE « La Choré du jour »

TOUS CYCLES, TOUS AGES !

MATERIEL

De quoi écouter de la musique.

DISPOSITIF

Une pièce avec un espace aménagé 2m x 2m sécurisé.

ECHAUFFEMENT (5 minutes)

OBJECTIF

Mettre en route et chauffer tous les muscles.

CONSIGNES

Je m'étire comme au réveil.
Je fais bouger mes articulations : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets, cou.

SCHÉMA

COMITE USEP MEUSE (USEP 55)
15, rue Robert Lhuerre
55000 BAR-LE-DUC
Tél : 03 29 79 95 00 ou 06 79 55 35 66
http://www.usep55.fr/
Association régie par la loi du 1er juillet 1901
SIRET N° 440 014 777 00013 – Code APE 9312Z
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré de la Meuse

Fédération sportive scolaire de la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

MEMORY-GESTE (10 minutes)

OBJECTIF

Mémoriser et refaire plusieurs gestes à la suite.

CONSIGNES

Choisir 4 gestes au préalable.
Exemples : 4 gestes du quotidiens (boire un chocolat, me brosser les dents, me coiffer, enfiler mes chaussettes…) ou 4 gestes du stade (lancer de javelot, position de départ d'une course, une préparation de saut, un genou levé…) ou 4 gestes à la piscine (position de plongeon, position de brasse, de crawl, se boucher le nez en pliant les genoux…)

Seul : Je réalise un de ces 4 mouvements, puis je le fais à nouveau en ajoutant un deuxième et ainsi de suite.

A plusieurs : Le premier fait un mouvement, le deuxième le refait et en ajoute un, le troisième refait la séquence et en ajoute un, et ainsi de suite.

Quand le jeu a bien été compris, il faut le faire en musique.

VARIANTES

Possibilité de filmer pour garder un souvenir.

SCHÉMA

LA CHORE DU JOUR (15 minutes)

OBJECTIF

Réaliser une chorégraphie de danse.

CONSIGNES

Garder les 4 mouvements de Memory-geste.
Réaliser une séquence avec. Vous pouvez les répéter plusieurs fois dans l'ordre que vous souhaitez.
Vous pouvez ajouter entre les mouvements de la marche, course, saut sur place…
Mémoriser et présenter avec de la musique.

VARIANTES

Les parents peuvent filmer la chorégraphie pour garder un souvenir.

SCHÉMA