

Danser avec des objets

Activité : danse (les objets et le mouvement)

Age préconisé : à partir de 3 ans

Lieu de pratique : à l'intérieur

Message santé : pour que l'activité physique soit bénéfique pour ma santé, il faut que mon corps soit en mouvement pendant au moins 5 minutes sans m'arrêter. Ce mouvement peut être modéré (une danse calme) ou intense (un rock !)

Matériel :

Tissu, foulard, écharpe, papier, bout de tissu, sac en plastique, ballon de baudruche, appareil pour mettre de la musique (ordinateur, radio, chaîne hifi, télévision)

Sécurité :

Avoir un espace dégagé pour faire des mouvements sans se faire mal.

Danser pieds nus ou avec des chaussons (éviter les chaussettes)

Organisation de l'activité : danser seul ou avec sa famille sur une musique.

Déroulement :

L'enfant prend l'objet et se place en statue. Lorsque la musique démarre il commence à danser librement.

On peut aider les enfants avec certains verbes d'actions (tourner pour faire du vent, lancer, laisser tomber, sauter, courir, faire voler, s'entourer, se cacher, tracer, dessiner, rouler, s'appuyer,...).

A l'arrêt de la musique l'enfant reprend sa position de statue ou en invente une nouvelle.

On peut recommencer avec un autre objet.

Adaptations :

- Vous pouvez utiliser d'autres objets de la maison, (des peluches, une balle, un ballon, une poupée,...)
- Faire varier les rythmes de la musique, (musique douce, musique plus rapide)
- Tenir un objet à 2 avec un membre de sa famille.
- Danser sur un conte musical par exemple « la clef des rêves » écouter l'histoire et danser sur la musique. <https://www.youtube.com/watch?v=hRhVZFcKzo0>

Prolongement possible :

- 1- Regarder des vidéos en famille.
- 2- Prendre une photo de son enfant en mouvement et l'envoyer à son maître ou sa maîtresse.
Peut aussi filmer.
- 3- Construire un album souvenir des photos des enfants pour le cahier de vie.

DANSES AVEC FOULARDS

Danse aux foulards chinois

<https://www.youtube.com/watch?v=rfn2XtRGVLU>

La Bayadère (Danse de les foulards)

<https://www.youtube.com/watch?v=vfoO6OYbFu8>

<https://www.youtube.com/watch?v=MTb6270boUo>

DANSES AVEC PAPIERS

Papiers dansés

<https://vimeo.com/197864229>

PAPIER. 1. Imago - Abbaye Laon // Cie En Lacets

<https://www.youtube.com/watch?v=5mxYmJfVKrQ>

DANSES AVEC BALLONS DE BAUDRUCHE

99 red balloons

<https://www.youtube.com/watch?v=9Be-R2N2HCA>

Recherche vidéos, Sandrine JOBARD DSDEN 32