

Expression corporelle

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

Position : allongé sur le sol, sur le dos, bras le long du corps, jambes décroisées.	
Relaxation	Préparation physique : pour se détendre, serrer le poing droit et tout le bras pendant 5 à 10 secondes, puis relâcher et sentir le poids du bras sur le sol. Faire pareil avec la jambe droite, la jambe gauche, le bras gauche, la nuque (pas trop fort !)
Echauffement du corps	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher dans toute la salle en accordant la marche sur la respiration : j'inspire, je m'arrête ; j'expire lentement, je marche. • Marcher dans toute la salle, au signal, changer de direction. Variante : marcher dans toute la salle en changeant de direction tous les quatre/huit pas. • Faire bouger chaque articulation l'une après l'autre, puis plusieurs simultanément.
Echauffement expression	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher dans toute la salle, au signal se tourner vers l'adulte et à l'arrêt afficher une humeur sur le visage (joie, tristesse, colère, fierté, ...) • Choisir un point dans la salle, marcher lentement vers lui et lui crier son prénom. • Marcher rapidement vers le point choisi et arrivé devant, chuchoter son prénom.
Déplacements	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter : se déplacer au sol en glissant,(ou en roulant)en prenant appui sur les différentes parties du corps. • Expérimenter : traverser la scène en passant d'une position debout à une position au sol (sans cogner son corps contre le sol) • Marcher dans toute la salle, au signal, chuter, au signal se relever et repartir en marchant. • Jeu des flaques d'eau : des cerceaux disposés dans la salle, figurent des flaques d'eau. On les enjambe, on les contourne, on saute à pieds joints dedans pour le plaisir d'éclabousser. On retire ensuite les cerceaux et on continue de jouer avec les flaques d'eau.
relaxation	Etirements du chat, au sol, dans toutes les directions, puis écouter sa respiration.

Expression corporelle

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

Position : allongé sur le sol, sur le dos, bras le long du corps, jambes décroisées.	
Relaxation	Préparation physique : pour se détendre, serrer le poing droit et tout le bras pendant 5 à 10 secondes, puis relâcher et sentir le poids du bras sur le sol. Faire pareil avec la jambe droite, la jambe gauche, le bras gauche, la nuque (pas trop fort !)
Echauffement du corps	<ul style="list-style-type: none"> Position de l'arbre (pieds écartés de la largeur du bassin, enracinés dans le sol, corps droit), s'étirer vers le haut les bras en l'air, relâcher d'un coup pour se retrouver accroupi, les mains au sol, puis dérouler le dos.
Echauffement expression	<ul style="list-style-type: none"> En rond, recevoir de grands paquets de neige sur le corps (jambes écartées, mimer avec les bras) en criant de grands AH. En rond, tanguer une tempête en criant de grands OH.
A l'écoute du groupe	<ul style="list-style-type: none"> Faire une ronde en se donnant la main, l'adulte fait passer l'énergie par une petite pression de la main. Celui qui la reçoit la fait passer à son tour. (faire d'abord les yeux fermés)
A l'écoute de l'autre	<ul style="list-style-type: none"> Enrouler, dérouler le dos à deux. : le second guide avec ses mains (fait bouger la tête pour détendre le cou, met ses mains sur la colonne de haut en bas, tiens le bassin de chaque côté jusqu'à la position accroupie, puis relève l'autre par le bassin, etc)
Déplacements	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des flaques d'eau : des cerceaux disposés dans la salle, figurent des flaques d'eau. On les enjambe, on les contourne, on saute à pieds joints dedans pour le plaisir d'éclabousser. On retire ensuite les cerceaux et on continue de jouer avec les flaques d'eau.
Présence sur scène	<ul style="list-style-type: none"> Marcher (droit et décidé les yeux bien ouverts) dans toute la salle sans se bousculer, en utilisant tout l'espace, en regardant autour de soi la salle et les autres enfants comme pour préparer un inventaire.
relaxation	Etirements du chat, au sol, dans toutes les directions, puis écouter sa respiration.

Expression corporelle

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

Position : allongé sur le sol, sur le dos, bras le long du corps, jambes décroisées.	
Relaxation	Préparation physique : contraction/décontraction (soulever un côté du corps et relâcher, plusieurs fois puis autre côté)
Echauffement du corps	<ul style="list-style-type: none"> Position de l'arbre (pieds écartés de la largeur du bassin, enracinés dans le sol, corps droit), s'étirer vers le haut les bras en l'air, relâcher d'un coup pour se retrouver accroupi, les mains au sol, puis dérouler le dos.
Echauffement expression	<ul style="list-style-type: none"> En rond, recevoir de grands paquets de neige sur le corps (jambes écartées, mimer avec les bras) en criant de grands AH. En rond, tanguer une tempête en criant de grands OH.
A l'écoute de l'autre	<ul style="list-style-type: none"> Par deux, le premier ouvre un espace autour de son corps à l'autre : lève un bras, écarte les jambes, se courbe...L'autre s'y glisse, ou le contourne et fait de même. Chacun bouge à son tour quand l'autre s'est arrêté, ils ne se touchent pas. Ils créent des sculptures à deux.
Exercices pour soi	<ul style="list-style-type: none"> En écoutant une musique de pluie, imaginer ce que l'on ressent sous la pluie, les gestes que nous faisons, et les mimer : course en se cachant sous ses bras, sourcils froncés/ sauter dans les flaques, visage offert à la pluie, langue tirée, sourire/ épaules voûtées, tête baissée, air triste, attente/...
relaxation	Etirements du chat, au sol, dans toutes les directions, puis écouter sa respiration.

En vue d'une représentation devant les parents :

Au son d'une musique très douce, les élèves simulent l'ouverture d'une boîte dans laquelle il y a une marionnette, un pantin. Ils doivent le déplier, le sortir de la boîte, jouer avec, lui faire faire des mouvements, puis le replier et le ranger dans la boîte.

Expression corporelle

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

Position : allongé sur le sol, sur le dos, bras le long du corps, jambes décroisées.	
Relaxation	Préparation physique : contraction/décontraction (soulever un côté du corps et relâcher, plusieurs fois puis autre côté)
découverte	<ul style="list-style-type: none"> Parcours d'obstacles : On contourne, on franchit, on rampe, ...(utilisation de tout le corps et pas seulement les jambes) On enlève peu à peu les obstacles, mais on conserve la mémoire : Où étaient-ils disposés ? Comment les ai-je franchis ? Quand les obstacles ne sont plus là, on peut ajouter de la fantaisie dans les réponses motrices.
À deux	<p>Jeu du miroir :</p> <p>Face à face, les enfants ont un contact avec les mains. L'un est meneur, l'autre a les yeux fermés et se laisse guider (sans déplacement). Explorer différents niveaux (haut, bas, sol etc...)</p>
relaxation	Etirements du chat, au sol, dans toutes les directions, puis écouter sa respiration.

Expression corporelle

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

Position : allongé sur le sol, sur le dos, bras le long du corps, jambes décroisées.	
Relaxation	Préparation physique : contraction/décontraction (soulever un côté du corps et relâcher, plusieurs fois puis autre côté)
déplacements	Se déplacer entre deux murs verticaux resserrés. Se déplacer sur un sol glissant. Se déplacer sur un sol brûlant. Se déplacer sur un sol encombré.
Situations de vie quotidienne	Vous portez ensemble un objet comme s'il était précieux, très fragile. On le prend au sol à deux, on le soulève, on le déplace, on le repose.
Avec du matériel	Avec une corde : On se déplace avec elle, on joue avec elle, on invite un camarade à venir jouer aussi.
Exploration de la sphère kinesthésique	On peint le sol, les murs, le plafond autour de soi. Jouer sur l'amplitude des mouvements. Jouer avec une bulle de savon : lenteur des mouvements.
relaxation	Étirements du chat, au sol, dans toutes les directions, puis écouter sa respiration.

Expression corporelle

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

<p>Relaxation</p>	<p>Préparation physique Le poisson :a) dans l'eau, à plat ventre, bras le long du corps, paumes tournées vers le ciel, jambes jointes. Lever une jambe en inspirant, expirer en la descendant lentement. (5 ou 6 fois) b) veut sortir de l'eau : à plat ventre mains à plat au niveau des épaules (tournées vers le ciel), lever la tête, soulever le buste en inspirant, bloquer la position et la respiration, puis revenir lentement au sol en expirant. (5 ou 6 fois) c) fait des bulles : à plat ventre, amener ses pieds sur ses fesses, attraper ses pieds avec ses mains, inspirer en levant la tête et en tendant les jambes, relâcher en expirant. (5 ou 6 fois) jeux de doigts : 1- je fais le tour de ma maison 2- la toilette des mains (frotter dessus, dedans, à plat puis avec un mouvement circulaire du poignet (frotter fort, doucement). Puis essuyer les doigts un par un.</p>
<p>Espace proche</p>	<p>A deux : 1) le cerf-volant : l'un recherche l'envol, l'autre se relie symboliquement à lui à l'aide d'un fil imaginaire. 2) La baudruche : un participant entre dans l'inspiration de l'autre en s'assimilant à une baudruche. Il évolue partout dans l'espace en étant porté par le souffle de son partenaire.</p>
<p>A deux</p>	<p>L'aimant mobile : L'aimanté n'est jamais dans le même espace que l'aimant : les yeux sont aimantés</p>
<p>Avec du matériel</p>	<p>Avec une balle : <i>partir d'une balle, grandir avec elle et explorer ses dimensions (contourner, envelopper), la résorber et la ramener à son volume initial</i> On se déplace avec elle, on joue avec elle (rebonds, sauts en l'air, tourner entre les mains de différentes façons), danser avec elle (balle au bout des bras tendus, galipette autour de la balle,...), on invite un camarade à venir jouer aussi.</p>
<p>Exploration de la sphère kinesthésique</p>	<p>On peint le sol, les murs, le plafond autour de soi. Jouer sur l'amplitude des mouvements. Jouer avec une bulle de savon : lenteur des mouvements.</p>
<p>relaxation</p>	<p>La pendule : debout jambes écartées, laisser tomber en avant le buste, les bras, la tête puis écouter sa respiration.</p>