

Aérobique sur chaise

Divisions I, II, III

En classe ou dans des espaces restreints

Équipement : un lecteur de musique et une sélection de disques compacts ou d'audiocassettes

1. Invitez les élèves à placer leur chaise de manière à avoir assez d'espace pour étirer leurs jambes et à s'asseoir au bout de leur chaise en gardant le dos droit.
2. Faites jouer une musique très rythmée et dites aux élèves de faire les exercices suivants :
 - Randonnée pédestre** : Les élèves balancent leurs bras, en tapant des pieds et en levant les genoux.
 - Nage** : Les élèves bougent les bras comme s'ils faisaient de la nage style libre ou sur le dos, en faisant des battements de jambes.
 - Vélo** : Les élèves bougent leurs jambes comme s'ils pédalaient sur un vélo.
 - Canoë** : Les élèves font comme s'ils pagaient dans un canoë (des deux côtés).

Danse créative époustouflante

Divisions I, II, III

En classe ou dans des espaces restreints

Équipement : musique, lecteur de musique, affiches montrant des étirements (facultatif)

1. Divisez la classe en groupes de quatre ou cinq élèves, et demandez-leur de créer une danse. Donnez-leur une liste de critères à respecter. Par exemple, leur danse doit comporter trois mouvements locomoteurs (marcher, courir, sauter à cloche-pied, sautiller, bondir, rouler, galoper ou glisser), deux niveaux, deux tracés, quatre mouvements non locomoteurs (tourner, se tortiller, se plier, s'étirer ou s'équilibrer) et un changement de direction (avant, arrière ou latéral).
2. Vous pourriez donner aux plus jeunes élèves un thème, comme faire semblant d'être un astronaute et d'aller sur la Lune. La danse pourrait être divisée en trois parties : décoller de la Terre et entrer dans l'espace, se mouvoir dans l'apesanteur et marcher sur la Lune. L'utilisation de formes ou d'animaux aide les plus jeunes élèves à se représenter le mouvement (par exemple, s'étirer comme un chat ou se déplacer comme un éléphant).
3. Revoyez les attentes des groupes et accordez aux élèves une limite de temps.
4. Accordez aux élèves le temps nécessaire à l'exécution de leurs danses devant la classe (au besoin, demandez à deux ou trois groupes de s'exécuter en même temps).

©Alberta Education; *L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE; 1re – 9e année Manuel d'appui*; Edmonton AB; 2007; <http://education.alberta.ca/media/637795/guide.pdf> (accessed October 2011) Reproduced with Permission; pp. 57, 68, 114-115