

Choré-o-Danse

5 année | Danse chorégraphiée

Résultats d'apprentissage

À la fin de la présente leçon, l'élève sera en mesure :

- d'appliquer ses habiletés relationnelles et sociales en exécutant divers mouvements de locomotion en réaction à des mots et de la musique.
- de participer activement à des exercices physiques modérés à intenses de façon soutenue tout en faisant des mouvements créatifs.

Installation

Gymnase

Consignes de sécurité

Consulter les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario à safety.ophea.net/fr.

Matériaux

Musique



[Annexe 1 : Notes particulières](#)



[Annexe 4 : 50 mouvements de danse](#)

Choré-o-Danse

5 année | Danse chorégraphiée

Exercice d'échauffement

Les élèves augmenteront graduellement leur rythme cardiaque en participant aux activités suivantes.

Entraînement avec un sifflet

Les élèves joggent dans le gymnase dans une direction. Siffler ou taper des mains plusieurs fois avant de donner le nom d'une activité physique. Les élèves arrêtent de jogger, font l'activité le nombre de fois indiqué par le signal et continuent à jogger.

Mise en situation

Communiquer et expliquer les résultats d'apprentissage de la leçon. Demander aux élèves de reformuler les résultats d'apprentissage dans leurs mots. Leur demander de les partager avec le groupe. Pratiquer les pas de Choré-o-Danse avant de les réunir dans la danse. Enseigner chaque pas, faire jouer de la musique variée et donner aux élèves l'occasion de pratiquer.

Partie A : Pas, fermer, pas

Pratiquer en commençant par les deux pieds puis le pied gauche. Se déplacer dans le gymnase en faisant un enchaînement de huit « pas doubles ». Note : le « pas, fermer, pas » est considéré être un pas double. Dans cette danse, il y a toujours deux pas doubles entre les variantes de coups de pied.

Partie B : Coups de pied et pas

Sur place, les élèves donnent un coup de pied deux fois puis frappent des pieds trois fois (coup de pied à droite, coup de pied et frapper à droite, gauche, droite). Les élèves se pratiquent à donner des coups de pied, frapper du pied, en commençant par une jambe, puis avec l'autre.

Partie C : Pas croisé

Ce pas s'appelle aussi la « marche du singe ». Les élèves avancent les jambes droites, balançant chaque jambe pour dessiner un arc autour du corps avant de faire un pas vers l'avant. Ils peuvent pratiquer ce pas deux par deux ou en équipe de quatre, les bras croisés. Tous les élèves avancent ensemble, balançant les jambes en même temps pour dessiner un arc lorsqu'ils avancent.

Choré-o-Danse

5 année | Danse chorégraphiée

Mise en situation - Évaluation

L'enseignant observe la participation active des élèves.

Action

Choré-o-Danse

Cette danse peut être faite lorsque les élèves sont dispersés ou en ligne.

Partie	Temps	Action	Mots indices
Intro	8 temps	Bond sur place - les genoux pliés.	
A	2 temps	Un pas devant sur le pied G. Fermer en ramenant le pied G près du pied D. Un autre pas sur le pied D en gardant le poids sur le pied D.	Pas, fermer, pas. Pas, ensemble, pas...
	14 temps (compter jusqu'à 7)	Répéter l'enchaînement « pas, fermer, pas » en avançant et en alternant les pieds, sept fois. Note : La transition entre le pas double et les coups de pied est importante. Veiller à terminer avec le poids sur le pied gauche avant de commencer les coups de pied.	
B	4 temps	Deux coups de pied devant du pied droit. Frapper du pied trois fois (droite, gauche, droite)	Coup de pied, coup de pied, Frapper, 3 et 4
	12 temps	Répéter trois fois en alternant les pieds. Répéter la partie A.	
	16 temps	Répéter le « pas double » huit fois en commençant sur le pied D.	
C	16 temps	Balancer la jambe D devant la gauche et faire un pas vers la droite. Répéter du côté gauche. Faire huit pas devant au ralenti. Cette danse est répétée quatre fois, toujours un peu plus vite.	Pas, pas...

Action - Évaluation

Choré-o-Danse

5 année | Danse chorégraphiée

L'enseignant évalue les habiletés motrices démontrées par les élèves, ainsi que leur participation active et leurs habiletés de base à l'aide de l'Annexe 1 : Notes particulières.

Exercice de récupération

Les élèves font graduellement redescendre leur fréquence cardiaque à ce qu'elle était au repos en participant à l'activité ci-après. Cinq élèves dirigent des étirements pour toute la classe à tour de rôle, pendant une minute. Après une minute, changer de meneur.

Consolidation

Faire la danse à nouveau lorsque les élèves sont avec un partenaire. Les partenaires se tiennent côte à côte ou l'un derrière l'autre. Pour un plus grand défi, faire la danse en groupe de quatre. Les élèves croisent les bras tout en bougeant.

Consolidation - Évaluation

L'enseignant observe la participation active des élèves.

Prochaines étapes

Les élèves continuent de développer leurs mouvements de locomotion en participant activement à une variété de danses chorégraphiées.

Choré-o-Danse

5 année | Danse chorégraphiée

Notes à l'enseignant

Les élèves devraient avoir une connaissance pratique des principes du mouvement (conscience de leur corps, conscience de l'espace, effort et relations). De nombreuses variantes des couplets sont possibles. Ne pas oublier qu'il y a toujours huit pas doubles entre les variantes. Augmenter la complexité du pas double de base en ajoutant un coup de pied, un brossage ou traîner les pieds avant le pas ou en ajoutant la combinaison d'un coup de pied et d'un sautillerment. On peut se procurer de la musique country auprès d'un fournisseur de musique. Songer à utiliser des airs de musique recommandés par les élèves. Vérifier à l'avance que le langage et le message sont convenables. Prochaines étapes Les élèves continuent de développer leurs mouvements de locomotion en participant activement à une variété de danses chorégraphiées.