

Pas de danse

9e et 10e année | Danse libre

Objectifs d'apprentissage

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

- d'utiliser et de combiner des habiletés motrices et des principes de mouvements en explorant des mouvements libres
- de participer régulièrement dans des activités physiques en choisissant parmi un grand éventail d'activités
- de faire preuve d'un bon comportement personnel, social et responsable lorsqu'ils font de l'activité physique.

Installation

Installation intérieure (studio de danse avec miroirs, si disponible).

7 cbg][bYg'XY'gfW f]f

Consulter les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario – Programme cadre du secondaire : Section générale; Danse/Activités rythmées.

Matériaux

- Équipement audio
- Grandes feuilles de papier (pour afficher les mouvements)
- Musique

Exercice d'échauffement

Conditionnement physique à fond de train

Les élèves augmentent graduellement leur fréquence cardiaque en participant à l'activité suivante.

Pour commencer, demandez aux élèves de former un grand cercle. Demandez-leur d'effectuer divers mouvements pour se déplacer (en marchant à petits pas, en marchant à grands pas, en marchant rapidement, en changeant de direction, en balançant les bras, en se tenant près les uns des autres, en se tenant éloignés les uns des autres). Les élèves poursuivent ce mouvement en courant et en changeant de position au sein du cercle, en changeant de côté, en passant devant une personne (p. ex., chaque

Pas de danse

9e et 10e année | Danse libre

troisième personne passe en avant de la personne qui est devant elle). Les élèves se dispersent.

Les élèves écoutent et agissent en réponse aux directives. Encouragez les élèves à se déplacer librement dans le gymnase, mais pas en rond. Demandez aux élèves de remplir les espaces en visualisant qu'ils entrent dans une salle vide et la remplissent par leur présence.

Commencez en présentant aux élèves divers mouvements comme les suivants :

- Le sous-marin – vous nagez sous l'eau
- Le ver de terre – vous rampez à l'étroit à travers une petite grotte
- La patinoire – vous marchez/courez sur la glace
- L'éclaboussure – vous sautez dans une flaque d'eau
- La dégringolade – vous trébuchez dans les escaliers
- Le balayage – vous chassez un gros insecte de votre corps en le balayant du revers de la main
- La crevaision – vous êtes un pneu trop gonflé
- La chasse en douce – vous êtes un animal poursuivant sa proie
- La cueillette – vous cueillez des étoiles dans le ciel en étirant les bras
- Le pas de loup – vous marchez lentement sur la pointe des pieds
- L'enlissement – vous mettez les pieds dans la boue ou du sable mouvant
- La colère – quelque chose vous rend soudainement furieux
- Le cheval – vous transportez une personne imaginaire à cheval sur votre dos
- Le gigotage – vos mains sont liées et une mouche vous agace
- La houle – vous êtes dans un bateau en mer
- La pirouette – vous êtes une toupie
- L'esquive – vous jouez au ballon chasseur
- Le ressort – vous marchez sur une trampoline

Les élèves peuvent effectuer ces mouvements en faisant du jogging ou bien en restant sur place pendant 10 secondes, puis reprendre leur méthode de locomotion. Encouragez les élèves à augmenter la cadence à laquelle ils effectuent ces divers mouvements (p. ex., de façon accélérée ou au ralenti).

Songez à afficher les mouvements sur de grandes feuilles de papier pour que les élèves puissent s'y référer.

Pas de danse

9e et 10e année | Danse libre

Mise en situation

Communiquez et expliquez les objectifs d'apprentissage de la leçon aux élèves. Les élèves reformulent les objectifs d'apprentissage en leurs propres mots. Demandez-leur de partager oralement la nouvelle formulation des objectifs d'apprentissage.

Faites participer les élèves à une activité de penser-parler-partager au cours de laquelle ils font un remue-méninges des compétences sociales et relationnelles qui sont nécessaires pour effectuer une danse avec un partenaire ou au sein d'un petit groupe. Demandez aux élèves de se mettre deux par deux et de partager leurs réponses. Inscrivez les réponses sur une grande feuille de papier. Expliquez aux élèves que ces réponses seront utilisées comme critères de réussite pour la leçon d'aujourd'hui. Assurez-vous que les élèves gardent à l'esprit ces critères en effectuant les diverses tâches.

Évaluation - Mise en situation

L'enseignant, à l'aide d'une fiche anecdotique, consigne des observations et inscrit ses évaluations des connaissances démontrées par l'élève relativement aux comportements sociaux.

Pas de danse

9e et 10e année | Danse libre

Action

Création d'une mini-chorégraphie

Les élèves doivent se diviser en groupes de trois ou quatre et créer une mini-chorégraphie en effectuant des mouvements de l'activité d'échauffement.

La chorégraphie doit intégrer les éléments suivants :

- inclure au moins sept pas différents;
- inclure au moins 32 temps de musique;
- être d'environ 3 à 5 minutes (en répétant la séquence);
- inclure des changements de direction et de niveau;
- inclure des changements dans l'espace, le temps et le niveau d'énergie (créer au moins deux formes);

Allouez 15 minutes aux élèves pour qu'ils puissent s'organiser et faire preuve de créativité dans la création de leur chorégraphie. Les groupes effectuent ensuite la première ébauche de leur chorégraphie devant leurs pairs. La moitié des groupes effectuent leur chorégraphie en même temps tandis que les autres observent, puis les rôles sont inversés. Cela donne l'occasion aux élèves de devenir plus à l'aise à effectuer des mouvements devant leurs pairs et commence à leur inculquer une confiance en leurs capacités à effectuer ces mouvements.

Les élèves s'échangent ainsi des rétroactions.

Évaluation - Action

L'enseignant, à l'aide d'une fiche anecdotique, consigne des observations et inscrit ses évaluations quant à la participation active des élèves et aux comportements sociaux dont ils font preuve en effectuant des combinaisons de mouvements locomoteurs tout en mettant en pratique des principes de mouvements.

Pas de danse

9e et 10e année | Danse libre

Exercice de récupération

On ralentit!

Les élèves font graduellement redescendre leur fréquence cardiaque à ce qu'elle était au repos en participant à l'activité ci-dessous. Ils doivent étirer toutes les parties du corps qui ont été sollicitées pendant la leçon.

L'enseignant utilisera des mots clés pour signaler aux élèves quels mouvements effectuer parmi les suivants lors de la période de récupération. S'assurer d'inclure des exercices plus lents demandant un effort plus soutenu.

Immobilisez-vous – comme lorsque vous jouez à « feu vert, feu rouge » ou comme une sculpture de glace

Écroulez-vous – comme un château de cartes qui s'effondre

Repliez-vous – comme un escargot qui se replie en petite boule sur lui-même

Ramassez – un crayon du plancher avec vos orteils

Secouez-vous – comme un tambourin

Fondez – comme la vilaine sorcière du « Magicien d'Oz »

Tordez-vous – comme un arbre sous la force du vent

Flottez – comme un ballon dans les airs

Laissez-vous aller – comme si votre corps tombait en morceaux

Consolidation

les élèves prennent en considération les commentaires de leurs camarades de classe et s'entraînent à faire la chorégraphie révisée.

les élèves effectuent ensuite leur mini-chorégraphie révisée devant un autre petit groupe.

Après qu'ils eurent effectué la chorégraphie pour la dernière fois, les élèves prendront part à une activité de penser-parler-partager au sein de leur groupe pour discuter des éléments « super » et « à parfaire » lorsqu'ils travaillent en équipe. Les éléments que le groupe a bien réussis sont « super » et ceux pour lesquels ils peuvent faire mieux sont « à parfaire ».

Évaluation - Consolidation

L'enseignant, à l'aide d'une fiche anecdotique, consigne des observations et inscrit ses évaluations quant à la participation active des élèves et aux comportements sociaux dont ils font preuve en effectuant des combinaisons de mouvements locomoteurs tout en mettant en pratique des principes de mouvements.

75 minutes

Domaines. 'Dfca cĥcb'XY"Uj]Y'UWĥj Yž
5 Wĥj]ĥf' d\ mg]ei Y

Pas de danse

9e et 10e année | Danse libre

Notes à l'enseignant

Inscrivez tous les mouvements sur une grande feuille de papier ou sur un tableau afin que les élèves puissent s'y référer ou les intégrer à leur chorégraphie.

Demandez aux élèves comment ils se sont sentis en faisant des mouvements de façon plus ou moins spontanée et demandez-leur de combien de façons inhabituelles ils ont bougé aujourd'hui.

Les élèves peuvent répondre dans leur journal pour le profil de Vie saine et active.