

On bouge!

9e et 10e années | Danse chorégraphiée

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 chorégraphiés
- 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).

Consignes de sécurité

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

Matériaux

- 3 grandes feuilles de papier (1 pour objectifs d'apprentissage, 1 pour mots/phrases d'action, 1 pour Chor-hip-hop-graphie)
- Équipement audio
- Musique

On bouge!

9e et 10e | Danse chorégraphiée

Exercice d'échauffement

Faire preuve de créativité

Les élèves effectuent les mouvements chorégraphiés suivants de façon individuelle en suivant les directives de l'enseignant. a. Les élèves commencent l'exercice debout

S'affaler (s'écrouler) en 8 temps

Revenir à la position de départ (« recover ») en 8 temps

Répétez en 4 temps

Répétez deux fois en 2 temps

Demandez aux élèves de créer une posture de départ à n'importe quel niveau. Ils réagiront/répondront aux mots/phrases d'action suivants. Encouragez les élèves à effectuer les mouvements à partir de différents niveaux, en suivant divers parcours et prenant différentes directions.

Position ouverte, position fermée, tendre les bras, balancer, tourner, mouvement circulaire du corps et retour à la position initiale.

Tendre les bras, rotation, lancer, s'affaler, mouvement circulaire, se lever, courez et rotation.

Pousser, rotation, position ouverte et glissée.

Étirement. relâchement. mouvement circulaire et marcher.

Demandez aux élèves d'effectuer chaque mouvement en 8 temps, puis 4 temps, puis 2 temps.

On bouge!

9e et 10e année | Danse chorégraphiée

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.

Les élèves passent en revue les mouvements de la danse suivante. Affichez la chorégraphie sur une grande feuille de papier pour que les élèves puissent s'y référer. Voir les « Notes au sujet de la chorégraphie » pour des descriptions des mouvements :

- Balancement
- Carré en tapant des mains « Clapping Square »
- Pas croisés
- Saut en X
- Demi-tour sur un pied (Step pivot)
- Marcher quatre temps vers l'avant
- Marcher quatre temps vers l'arrière

Évaluation - Mise en situation

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.

Action

Chor-hip-hop-graphie

Demandez aux élèves de se disperser.

On bouge!

9e et 10e année | Danse chorégraphiée

Temps	Description du mouvement	Notes au sujet de la chorégraphie
1-8	Introduction—intermède musical de 8 temps.	Les élèves sont debout et dispersés. Ils adoptent une posture à différentes hauteurs pour commencer et font face à l'avant de la salle.
1-4	Carré en tapant des mains « Clapping Square »	Tapez des mains en bas à côté du genou gauche, en haut sur le côté gauche du corps, en haut sur le côté droit du corps, en bas à côté du genou droit. Parallèle : les pieds sont côte à côte ou la distance entre les deux pieds est toujours la même. « En 2e position (en seconde) » : les pieds forment une ligne droite, les pieds pointant de chaque côté, les talons écartés à la largeur d'un petit pas. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
5-8	Marcher vers l'avant, droite, gauche, droite, gauche; les pieds terminant parallèles en 2e position (en seconde); les mains sur les hanches au compte de « 8 ».	Un balancement est un mouvement lent ou rythmique de l'avant à l'arrière ou d'un côté à l'autre.
1-4	Se balancer à gauche; à droite; à gauche et à droite; les pieds parallèles écartés large en 2e position; les bras maintiennent la dernière posture.	Une position accroupie ou assise et serrée sur soi-même
5	Sauter pour prendre une position accroupie; les pieds joints; les bras sur les côtés touchant au sol.	
6	Maintenir la position accroupie; taper des mains.	
7+ 8	Se lever graduellement en balançant les hanches; les bras forment un « S » ; complètement debout au 8e temps.	
1-2	Sauter pour croiser les jambes en « X » ; sauter de nouveau pour faire la réception les pieds parallèles en 2e position; les mains sur les hanches.	
3-4	Sauter pour croiser les jambes en « X » ; sauter de nouveau pour faire la réception les pieds parallèles en 2e position; les mains sur les hanches.	
5	Simuler un coup de poing avec le bras droit; effectuer un mouvement rapide du pied droit pour le tourner vers l'intérieur et l'extérieur	
6	Simuler un coup de poing avec le bras gauche; effectuer un mouvement rapide du pied gauche pour le tourner vers l'intérieur et l'extérieur	

On bouge!

9e et 10e année | Danse chorégraphiée

Temps	Description du mouvement	Notes au sujet de la chorégraphie
7	Simuler un coup de poing vers le bas jusqu'au niveau de la hanche gauche; les pieds parallèles en 2e position.	
8	Simuler un coup de poing vers le bas avec le bras gauche jusqu'à la hanche droite en croisant devant le bras droit; les pieds parallèles en 2e position.	
1-4	Pas croisé à droite.	Pas sur le côté droit; pas à droite vers l'arrière, pas sur le côté droit; ramener le pied gauche au pied droit (joints); taper des mains en haut à droite au 4e temps.
5-8	Répéter le pas croisé à gauche; taper des mains en bas à gauche au 8e temps.	Pas sur le côté gauche, pas à gauche vers l'arrière, pas sur le côté gauche; ramener le pied droit au pied gauche (joints); tapez des mains « haut » à droite au 8e temps.
1-2	Effectuer un pas vers l'avant avec le pied droit et effectuer un demi-tour en pivotant sur le pied pour faire face à l'arrière; les mains sur les hanches au 2e temps	Les pieds joints pour commencer, faire un pas vers l'avant en plantant le pied droit, puis pivoter vers la gauche pour faire face à l'arrière de la salle; le pied gauche devrait maintenant être en avant.
3-4	Effectuer un pas vers l'avant avec le pied droit et effectuer un demi-tour en pivotant sur le pied pour faire face à l'avant; baisser les mains avec force.	Le pied gauche à l'avant, faire un pas à l'avant en plantant le pied droit; puis pivoter vers la gauche pour faire face à l'avant de la salle; le pied gauche devrait maintenant être en avant.
5	Sauter vers l'avant; les pieds joints; taper des mains en bas à gauche.	
6	Sauter vers l'arrière; les pieds joints; taper des mains en haut à droite.	
7	Sauter à droite ; les pieds joints; taper des mains en haut à gauche.	
8	Sauter à gauche; les pieds joints; taper des mains en bas à droite.	
1-2	Adopter une forme stationnaire de son choix en position basse; MAINTENIR jusqu'au 2e temps.	
3-4	Adopter une forme stationnaire de son choix en position « élevée »; MAINTENIR jusqu'au 4e temps.	

On bouge!

9e et 10e année | Danse chorégraphiée

Temps	Description du mouvement	Notes au sujet de la chorégraphie
5-8	Faire face à l'avant; faire 4 pas vers l'arrière en marchant; faire semblant de lancer à chaque pas.	Faire des pas vers l'arrière sur le pied droit, le pied gauche, le pied droit et le pied gauche.
1-4	Faire face à l'arrière; faire 4 pas vers l'avant en marchant en levant les bras graduellement à chaque pas; les bras au-dessus de la tête au dernier pas.	Faire des pas vers l'avant sur le pied droit, le pied gauche, le pied droit et le pied gauche.
5	Baisser les bras, en faisant toujours face à l'arrière, la tête baissée, le regard au sol.	
6	Regarder au-dessus de l'épaule droite en effectuant un mouvement brusque.	
7-8	Sauter pour adopter une position accroupie en faisant face à l'avant; les pieds joints; les bras touchant le sol sur les côtés & MAINTENIR jusqu'au 8e temps.	
1-2	Plier la jambe droite sous le corps, les bras servant d'appui pour la transition et aidant à garder l'équilibre pour effectuer la rotation sur le côté.	
3-4	Effectuer une rotation en 3 parties	Effectuer une rotation à partir d'une position accroupie, pour passer à une position de « chaise », et pour terminer en position debout.
5-6	Debout	
7	Sauter; pieds joints; taper des mains.	
&	Sauter avec réception les pieds parallèles écartés large en 2e position; les mains sur les hanches;	
8	Lever la tête rapidement; lever les mains dans les airs	

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.

On bouge!

9e et 10e année | Danse chorégraphiée

Exercice de récupération

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.

Un à la fois

Choisissez 2 – 3 élèves pour commencer à se déplacer dans l'aire d'activité tandis que les autres élèves demeurent immobiles en position statique.

Encouragez les élèves à se déplacer en adoptant divers parcours et à se déplacer autour des élèves immobiles.

Les élèves qui se déplacent s'arrêtent et s'immobilisent à des intervalles aléatoires. Les élèves qui sont immobiles commencent à se déplacer lorsqu'un autre élève s'immobilise.

Les élèves se déplacent pendant une période de temps aléatoire puis s'immobilisent en une autre position statique.

Consolidation

Les élèves travaillent en paires pour apporter des modifications à la danse pour que des partenaires puissent la faire ensemble. Encouragez les paires à expérimenter avec différentes formations (p. ex., debout côte à côte, un derrière l'autre, ou face à face) et divers mouvements (songez à modifier certains couplets). Les élèves effectuent un enchaînement de divers mouvements de façon synchronisée avec un partenaire ou à l'opposée de celui-ci.

Lorsqu'ils ont terminé, demandez aux paires d'effectuer leur danse devant un autre groupe ou songez à ce que la moitié des élèves de la classe effectuent leur danse en même temps. Les élèves devraient s'échanger des commentaires sur les éléments bien réussis (super) et ceux pour lesquels ils peuvent faire mieux (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.

On bouge!

9e et 10e année | Danse chorégraphiée

Notes à l'enseignant

Affichez la chorégraphie sur une grande feuille de papier pour que les élèves puissent s'y référer.