

Bouger plus à l'école enfantine – Retour au calme: Tombe la neige (poème en mouvement)

A la faveur de cet exercice, les enfants améliorent leur perception corporelle.

Assis en cercle, debout dans la salle de classe ou dans un espace plus grand tel que la salle de sport.

L'enseignant prononce les vers et montre les mouvements.



*«Un flocon danse avec le vent,
Il vole, il vole en tournoyant.*

Danser avec les mains ou avec tout le corps, en occupant l'espace.

*Il atterrit sur les épaules,
Il atterrit sur les orteils,
Il atterrit sur l bout du nez,
Il atterrit sur le nombril,
Il atterrit derrière le dos,
Il atterrit sur les genoux...*

Choisir différentes parties du corps et les toucher avec ses mains / sentir les flocons qui effleurent le corps.

*Et se transforme sur notre tête,
En goutte d'eau pour faire la fête.»*

Poser les paumes des mains sur la tête et les laisser descendre le long du corps, en l'effleurant.

Variante

Les enfants effectuent les mouvements avec un chiffon ou une boule de ouate (flocon) dans les mains.

Matériel: Event. chiffons ou ouate

Source: Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO