

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (coordination): Chef d'orchestre

Cet exercice sourit aux enfants dont la qualité de différenciation est la plus affûtée. Une seule solution: mettre la main à la pâte!

Dessinez un cercle devant votre torse avec une main tout en essayant de décrire un huit avec l'autre. Changez de main.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Dessinez un cercle en l'air avec un pied et une main.
- Dessinez un cercle en l'air avec une main en essayant de décrire un huit avec un pied en même temps.
- Ecrivez votre nom en l'air avec une main en essayant de faire un cercle ou un huit avec le pied en même temps. Y arriverez-vous des deux côtés?
- Dessinez un triangle, un carré, un huit, une fleur, etc. en l'air avec les deux mains en même temps. Arriverez-vous aussi à dessiner deux formes différentes.

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Source: [«l'école bouge» – Module «Pauses actives»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO