Exercices à la maison avec des enfants: Guider et se laisser guider

Les enfants aiment danser. Le présent recueil d'activités donne la possibilité à toutes et tous de «guider» et de «se laisser guider» indépendamment de leur sexe (en formant des paires: fille-fille, fille-garçon, garçon-garçon), de leur âge ou de leur taille.

Ce recueil d'activités permet de concevoir plusieurs séquences de 60 minutes. De nombreux jeux sont filmés pour faciliter leur compréhension. Les parents peuvent choisir librement les activités en fonction des objectifs qu'il souhaite atteindre, mais surtout des motivations de leurs enfants. Il importe de choisir des morceaux adaptés aux enfants, dont la pulsation est bien marquée et dont le tempo se situe entre 120 et 140 bpm.

Grâce à ces activités, les enfants...

- perçoivent leur corps et celui de leur partenaire dans l'espace (savoir-être).
- respectent le rôle qui leur est attribué en guidant et en se laissant guider avec respect et bienveillance (savoir-être et savoir).
- improvisent et/ou créent librement à partir de consignes données en développant des variations personnelles (savoir et savoir-faire).

Leçon:

Danser avec un partenaire: guider et se laisser guider (pdf)

Modèles à télécharger (pour la leçon):

Jeu de cartes (pdf)

Jeu de l'oie (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO