

Danse simple	Durée 20 minutes	Installations ☐ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs
Matériel Lecteur de CD et musique	Intensité ☒ Modérée ☐ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.		
Échauffement ● Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant graduellement leur vitesse. ● Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie du corps, les élèves continuent à marcher sur place. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité : Danse simple ● Utilisez n'importe quelle musique rythmée. ● Dites aux élèves de se disperser et de faire face à leur partenaire. ● Donnez les directives des Partie A et Partie B en précisant les comptes, les mouvements et les mots-clés. <i>Partie A : Mouvements à exécuter</i> ○ 2 temps : sauter à la droite 2 fois – droite, droite ○ 2 temps : répéter vers la gauche – gauche, gauche ○ 4 temps : répéter des 2 côtés – droite, droite, gauche, gauche ○ 4 temps : faire 4 pas vers l'arrière (en s'éloignant de son partenaire) – arrière, arrière, arrière, arrière ○ 4 temps : faire 4 pas vers l'avant (en direction de son partenaire) – avant, avant, avant, avant <i>Partie B</i> ○ 2 temps : se taper les cuisses 2 fois – tape, tape ○ 2 temps : taper des mains 2 fois – tape, tape ○ 2 temps : avec les coudes pliés, toucher l'avant-bras droit de son partenaire 2 fois – droite, droite ○ 2 temps : avec les coudes pliés, toucher l'avant-bras gauche 2 fois – gauche, gauche ○ 4 temps : en tournant le corps vers la droite, faire 3 pas vers la droite et donner un coup de pied – 1, 2, 3 coup de pied ○ 4 temps : en tournant le corps vers la gauche, faire 3 pas vers la gauche et donner un coup de pied – 1, 2, 3 coup de pied ● Reprendre les 2 parties.		
Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>) ● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. ● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). ● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations ● Exécutez les pas de danse sur différentes musiques.		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves de ce qu'ils ressentent en dansant au son de la musique. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique.	Notes de planification et réflexion	