**Éducation physique à la maison**

Projet « Chorégraphie »

Durant ces prochaines semaines et à l’aide des différentes cartes de mouvements « Dance Mania », tu vas créer une chorégraphie de danse sur la musique de ton choix.

Tu peux inviter les personnes de ta famille à se joindre à toi pour créer ta chorégraphie et danser avec toi s’ils en ont envie !

Déroulement :

1. Choisis un mouvement parmi les cartes « Dance Mania »

(c.f fichier joint)

1. Entraîne-toi à faire ce mouvement plusieurs fois de suite sur 4 temps (en comptant de 1 à 4)
2. Lorsque ton 1er mouvement est bien su, tu peux choisir un 2ème mouvement et faire la même chose et ainsi de suite jusqu’à ce que tu aies choisi et entraîné au moins 5 mouvements
3. Choisis une musique que tu apprécies et qui se prête bien pour danser
4. En écoutant ta musique, entraîne tes 5 mouvements à la suite en répétant chacun d’eux 4x
5. Si tu veux, tu peux ajouter une petite introduction à ta chorégraphie ainsi qu’une partie finale. Tu peux aussi évidemment ajouter des pas et mouvements de ton choix qui ne figurent pas sur les cartes !
6. Lorsque ta chorégraphie est créée, entraîne-toi à la faire du début à la fin.
7. Si tu as envie de partager ta création avec tes camarades, dès que ta chorégraphie est bien sue, demande à un de tes parents de te/vous filmer et envoie-nous la vidéo sur notre groupe Whatsapp pour nous la présenter !

*Si tu préfères, tu peux commencer par choisir ta musique avant de commencer à créer ta chorégraphie..*

Amuse-toi bien !