

La Choré du jour



Cycle 1 - Cycle 2 – Cycle 3

MATERIEL

De quoi écouter de la musique.

DISPOSITIF

Une pièce avec un espace aménagé de 2m X 2m sécurisé au moins.

BUT DE L'ACTIVITE

Pratiquer une activité 30 minutes par jour.
Réaliser une chorégraphie simple et ludique.

FORMES DE JEU

Vous pouvez jouer seul (avec un adulte) ou à plusieurs.

Échauffement 5 minutes

Je m'étire comme au réveil.

Je fais bouger mes articulations : chevilles – genoux – hanches – épaules – coudes – poignets – cou.

Mémoire-geste 10 minutes

Au préalable :

Je choisis 4 mouvements.

Exemples : **4 gestes du quotidien** (boire mon chocolat, enfiler une chaussette, me brosser les dents, me coiffer ...) - **4 gestes du stade** (lancer de javelot, position de départ de course, une préparation de saut, un genou levé ...) - **4 gestes à la piscine** (position de plongeon, position de brasse, de crawl, se boucher le nez en pliant les genoux ...) ...

Seul : Je réalise un des 4 mouvements
Puis, je le fais à nouveau en ajoutant un deuxième.
Je mémorise la séquence et la refais en ajoutant à chaque fois élément.

À 2 ou plus : Le premier fait un mouvement.
Le deuxième le refait et en ajoute un.
Le troisième refait la séquence et en ajoute 1 ...
Et ainsi de suite...

Quand j'ai bien compris le jeu, je le fais en musique.

Je peux demander à mes parents de filmer pour garder un souvenir.

La Choré du jour 15 minutes

Je garde les 4 mouvements du Mémoire-geste.

Je réalise une séquence avec. J'ai le droit de les répéter plusieurs fois dans l'ordre que je veux.

Je peux ajouter entre les mouvements de la marche, course ou des sauts sur place.

Je mémorise .

Je présente avec la musique.

Je peux aussi demander à mes parents de filmer ma choré pour garder un souvenir.

