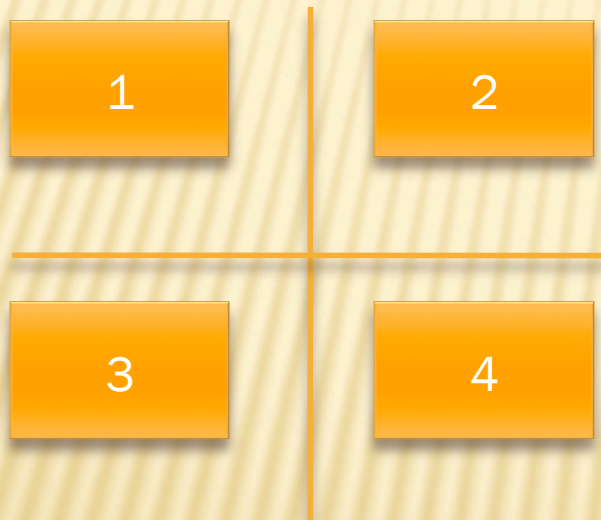


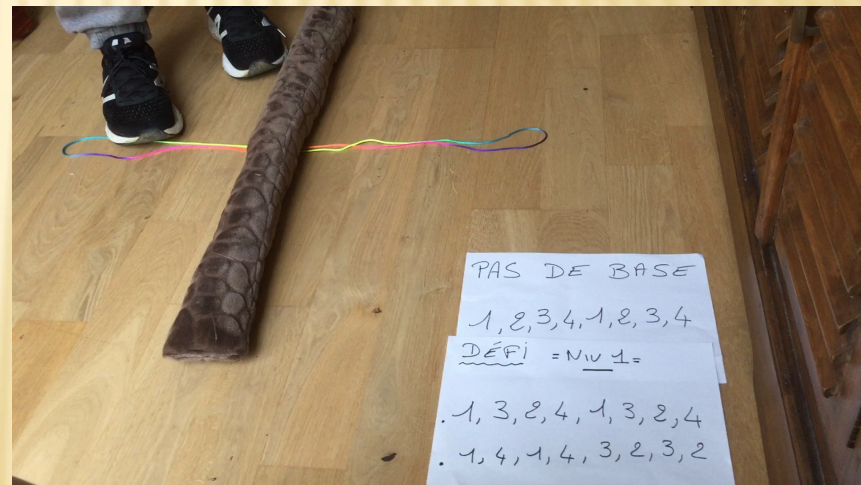
collège

« LES 4 APPUIS » GARDE LE TEMPO !

FAIRE UNE CROIX AU SOL
NUMÉROTÉE DE 1 À 4



VOIR LA VIDEO
« LES 4 APPUIS »
GARDE LE TEMPO !
PAS DE BASES + NIV1



« LES 4 APPUIS » GARDE LE TEMPO !

- ✘ But du jeu: Respecter le tempo et les pas de base de la chanson. Y ajouter des défis (suite de 8 appuis différents) en revenant au pas de base à chaque fois pour gagner des points.

1/ Apprendre les pas de base dans le tempo de la musique (8 temps) qui sont dans les cases : 1,2,3,4,1,2,3,4

2/ Essayer de garder le tempo de la musique en relevant un ou deux défi(s) (8 appuis différents) tout en étant capable de revenir aux pas de base à chaque fois.

3/ Marquer le plus de points possibles sur l'ensemble de la chanson:
1 point = 1 défi réussi avec retour aux pas de base

- ✘ Musique proposée: « Balance ton quoi » d'Angèle

CONSIGNES DE SECURITE ET PRECONISATIONS

- ✘ ATTENTION : pratiquer sur une surface non glissante, sans danger, avec un adulte responsable à proximité.
- ✘ Se mettre en jogging. Avant l'exercice, faire un échauffement des articulations (Chevilles et genoux)
- ✘ Travailler sur la plante des pieds, décoller légèrement les talons, penser à bien respirer.
- ✘ C'est un jeu où il faut s'appliquer, garder le tempo de la musique. Ne pas aller sur un effort trop intense et une gestuelle non maîtrisée.
- ✘ S'assurer de ne pas déranger les voisins.
- ✘ Penser à bien vous hydrater.

- ✘ Respecter les règles de confinement et les « gestes barrières »

EXEMPLES DE DÉFIS

- ✘ Niveau 1: 1,3,2,4,1,3,2,4 1,4,1,4,3,2,3,2`
- ✘ Niveau 2: 4,3,2,1,4,3,2,1 1,3,2,4,4,3,2,1
- ✘ Niveau 3: Défi niveau 2 avec Musique plus rapide : « Think » d'Aretha Franklin
- ✘ Indique sur **Ton Carnet de Bord** la musique, le niveau et le nombre de points marqués.
- ✘ Autre défi: Changer de phrase tous les 8 temps. Exemple:
1,2,1,2;3,4,3,4 puis 1,2,3,4,1,2,3,4, puis 1,2,1,2;3,4,3,4 etc...

CRÉEZ VOUS MÊME VOS DÉFIS ET PARTAGEZ !

PROPOSEZ VOTRE MUSIQUE ! (bien identifier les 8 temps)