Equipe EPS 71

DANSE Rituels d'entrée dans l'activité

http://perso.wanadoo.fr/eps.7

Compétences psychosociales	- Avoir conscience de soi. - Avoir de l'empathie avec les autres.	**Le plus santé** Créer la disponibilité qui permet à l'enfant d'être à l'écoute de lui-même et de son corps en particulier. Créer la disponibilité qui permet à l'enfant d'être à l'écoute des autres.
Connaissances (savoirs)	- Des différentes parties du corps, des sens, de la respiration.	
Attitudes (savoir être)	- Etre à l'écoute.	
Apprentissages attendus	- Prendre sa place dans le groupe. - Se préparer mentalement et corporellement à l'activité. - Mobilisation des muscles et articulations, disponibilité corporelle.	

Dispositifs

- En cercle.
- En occupation de l'espace.

Tâche

- Le **frotter** : frotter les différentes parties du corps avec les mains.
- Le **relâcher** : l'enseignant guide des mouvements amples et contrôlés, alternant tonicité et relâchement.
- La **respiration** : l'enseignant guide la respiration - travail sur l'inspiration et l'expiration (imaginer une bulle qui entre par la bouche, qui descend jusqu'à l'estomac et qui remonte doucement pour être expulsée avec un bruit d'expiration.).
- Le **regard** :
  Avec un support musical, marcher en dispersion, poser un instant son regard sur les yeux d'un autre danseur au hasard des croisements, sans s'arrêter.
  S'arrêter en face d'un autre danseur, fixer le regard quelques secondes et repartir.
- **L'intention** : se croiser avec une intention visible par le corps, le regard, l'expression du visage…
- **L'occupation de l'espace** : se déplacer, se croiser et réaliser des exercices de suiveurs.

Remarques et recommandations

- Ces situations sont à utiliser tout au long du cycle d'apprentissage mais pas toutes au cours de la même séance.
- Il est important d'amener les enfants à travailler avec un maximum d'autres enfants (mixité à privilégier…).