

# L'Éducation physique des p'tits loups confinés



n° 7



Viens danser avec moi!

Mets une musique pour t'aider à danser.

1 Tu choisis de 4 à 8 cartes et tu essaies d'enchaîner les différentes positions.

2 Tu enchaînes les positions d'abord le plus lentement possible, ensuite le plus vite, puis tu essaies lentement puis vite. Tu peux faire de grands mouvements ou de petits mouvements...



3 Tu peux te dire que tu danses comme si tu étais un ours, une abeille, une girafe, un kangourou...

4 Tu peux aussi faire un saut lorsque tu changes de position.



Quand tu as bien appris ta danse, c'est-à-dire les différents mouvements tu la montres à ta famille. Ils applaudiront très fort.



Et tu peux aussi improviser une danse sur différentes musiques en pensant à bouger tout ton corps ou seulement une partie comme tes mains, tes bras, tes jambes, ton ventre, tes fesses, ta tête...

Réalisé par l'équipe EPS de l'Eure



n ° 7

Cartes à découper



Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure