Déplacements carrés

Danse • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Explorer des directions simples dans l’espace

But

Réaliser 3 séquences carrées sans rupture

Thème

Découvrir le mouvement dansé en jouant avec l’espace, les niveaux et les directions

Organisation et rôles

Binôme: danseur et observateur; inversion toutes les 2 séquences — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Sol propre et non glissant, zones espacées de 1 m, hydratation entre manches

Consigne

Carré 4×4 m. Parcourir les 4 côtés en variant direction et vitesse pendant 30 s. +1 si la séquence est complète et fluide. 3 manches.

Critères de réalisation

- Maintenir un rythme régulier
- Orienter le regard dans la direction
- Utiliser tout le carré

Critère de réussite

3 séquences carrées validées en 4 essais

Matériel

8 plots, 1 chronomètre, ruban de marquage

Variables de différenciation

- Carré 3–5 m
- Durée 20–45 s
- Vitesse lente à modérée