

Leçons

Pour tous les niveaux

En cliquant sur le titre de la leçon apparaît un document PDF à télécharger. Les leçons sont comprises comme des unités d'enseignement qui se combinent.

| Ex. | Titre de la leçon | Style de danse dans www.dance360-school.ch | Groupe cible | Objectifs | Nombre de leçons conseillé | Remarques | Conseils pour la musique |
|-----|---|--|---------------------------------|---|----------------------------|---|--|
| 1 | Hokey Pokey (L1) | «Stimuler au lieu d'énerver» Vidéo | Précolaire, dès 5 ans, niveau 1 | 1. Acquérir le «Hokey Pokey» 2. Mémoriser une suite de pas simples sur une musique et savoir l'interpréter 3. Etre capable d'enchaîner des mouvements en groupe, les uns à côté des autres | 2 | Le «Hokey Pokey» peut sans problème s'exercer dans la salle de classe ou un local autre que la salle de sport | Original «Hokey Pokey» |
| 2 | Danse populaire (L2) | «Stimuler au lieu d'énerver» Vidéo | Primaire, niveau 2 | 1. Apprendre et exécuter la danse populaire «Jiffy Mixer» 2. Se mouvoir grâce à un support vocal 3. Etre capable d'enchaîner des mouvements en groupe, en interaction avec des partenaires | 2-3 | | Original «Jiffy Mixer» ou autres morceaux avec 110-140 bpm |
| 3 | Streetdance – Dance Basics (L3, premiers processus en groupe) | «Streetdance» Vidéo | Primaire, niveau 3 | 1. Exercer des combinaisons de streetdance 2. Danser en synchronisation et en rythme avec ses camarades 3. S'orienter dans l'espace selon des consignes simples | 3-4 | | «In Da Club» de 50 Cent ou autres morceaux avec 80-110 bpm |
| 4 | Danse basketball (L4, danse avec engin à main) | «Stimuler au lieu d'énerver» Vidéo | Secondaire I, niveau 4 | 1. Danser en synchronisation et en rythme avec ses camarades 2. S'orienter dans l'espace selon des consignes simples 3. Exécuter une suite de mouvements en groupe et avec un engin à main | 3 | Avec de bonnes classes, possible dès le primaire | «Beat It» de Michael Jackson ou autres morceaux avec un rythme bien marqué et 115-140 bpm |
| 5 | Jumpstyle – Dance Basics (L4, danse en groupe) | «Jumpstyle» Vidéo | Secondaire I, niveau 4 | 1. Acquérir des combinaisons de jumpstyle 2. Danser en synchronisation et en rythme avec ses camarades 3. Etre capable de produire une petite chorégraphie en groupe, avec des interactions entre les partenaires | 3-4 | Avec de bonnes classes, possible dès le primaire | «Dancing In The Moonlight» de Megastylez, «I Gotta Feeling» de Black Eyed Peas ou musique avec 125-150 bpm |