

SEMAINE 6 → Du L. 11 au L. 18 Mai 2020

En cette première semaine de déconfinement, vous allez pouvoir marcher, courir, faire du vélo ... à l'extérieur. **RESTEZ PRUDENTS**, en respectant les gestes barrières dont la distanciation sociale.

Les professeurs d'EPS vous proposent, aussi, de danser à la maison

FLASHMOB			
<p>C'est quoi ? = Une chorégraphie de DANSE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ à apprendre (seul ou à plusieurs), ▪ à réaliser tous ensemble dans le même temps 			
		<p>4 FLASHMOB proposés</p> <p><u>De niveaux différents</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ COOL (facile) ▪ SPORTIF (+ dur) ▪ WARRIOR (difficile) 	
Ce qu'il y a à faire			
<u>CHOISIR</u>			
1	<p>▶ Regarder les différents FLASHMOB proposés (CF. liens ci-dessous)</p> <p>▶ En choisir 1 (Cool, Sportif ou Warrior)</p> <p style="text-align: center;">+++ Vous pouvez en réaliser plusieurs</p>		
<u>APPRENDRE et MEMORISER</u>			
2	<p>▶ Soit seul(e) ... ce qui veut dire que par la suite, il faudra faire apprendre aux autres personnes (famille et/ou amis)</p> <p>▶ Soit à plusieurs (personnes de la famille et/ou amis)</p> <p style="text-align: center;">+++ Pour mémoriser, il faut répéter plusieurs fois (avec les "vidéos" puis sans)</p>		
<u>DANSER</u>			
3	<p>▶ Réaliser la chorégraphie avec toutes les personnes concernées, à un moment choisi</p> <p style="text-align: center;">+++ En tentant de réaliser tous les mouvements, mais si ce n'est pas le cas : CE N'EST PAS GRAVE !</p>		

Musique ↓	FLASHMOB COOL (Facile)	FLASHMOB SPORTIF (+ Dur)	FLASHMOB WARRIOR (Difficile)
SOPRANO "à nos héros du quotidien"	"Flashmob confinement France zumba à nos héros du quotidien soprano" (YouTube) → ALOIS et ZAK SOPRANO	X	X
SOPRANO "Le coach"	X	"Le coach-Soprano feat Vincenzo / Zumba chorégraphie" (You Tube)	"Flashmob mondial d'EPS à la française-spécial confinement / DOISNEAU SPORT TV" (You Tube)
ARIANNE	X	X	"chorégraphie FLASHMOB 2020 en confinement / danse Etudes ANM" (You Tube)