Bouger confiné

Bonjour les enfants, c'est la maîtresse!

Vous le savez, pour bien grandir et rester en pleine forme, il faut bouger pour garder ses muscles et ses articulations en bonne santé, sinon, ils vont être tout mous!

Voici plein d'idées pour bouger-danser à la maison!

Vous allez voir comme ça va vous faire du bien!

On ne les fait pas toutes à la suite, bien sûr!

Vous êtes prêts ? (Je vous préviens, vous allez être fatigués après, parce que mes musiques, elles bougent!)

C'est parti!

La danse du chat:

https://www.youtube.com/watch?v=HvR9DgbHdyk

La danse de la tortue :

https://www.youtube.com/watch?v=dFCPowNOUC4

Perlice Palla pallina (avec un ballon):

https://www.youtube.com/watch?v=2ggZ0Mwezvc

Perlice- Pesciolino dance:

https://www.youtube.com/watch?v=sJug8eFAzuY

Chorégraphie Fil rouge:

https://www.youtube.com/watch?v=x7dmAe 5F7I

Et pour les grands sportifs :

C'est l'été, les enfants se dépensent :

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk bOXI

Danse comme un WIXX:

https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/un-tutoriel-de-danse-pour-faire-bouger-vos-enfants/