

FORMATION ÉDUCATION MOTRICE – CS des SOMMETS - 6 décembre 2013

ATELIER : Bonnes postures

NOM DU JEU :	Corrige la posture	GROUPE D'ÂGE :	5 ans et plus
COMPOSANTE :	Savoir reconnaître une bonne posture (assis au sol ou sur une chaise)	DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10 à 30 minutes
RÉALISÉ PAR :	Isabelle St-Gelais	ENDROIT :	Classe
DESCRIPTION DU JEU	<p>1) Expliquer à vos élèves les critères à respecter pour une bonne posture (voir la partie théorique). 2) Leur demander de montrer des exemples de mauvaises postures en position debout, assis au sol et assis à un bureau de travail (exemples : colonne désaxée, s'asseoir avec les jambes en position W, s'asseoir sur ses jambes, etc.). 3) S'ils ont de la difficulté à nommer et démontrer des exemples de mauvaises postures, vous pouvez réaliser différentes postures et demander aux élèves si elles sont bonnes ou mauvaises. 4) Réaliser des ateliers de positionnement où tous deviendront des mécaniciens chargés de corriger la posture des autres enfants.</p> <p>Une telle activité rendra vos élèves plus conscients de l'importance de la posture en plus de les amuser.</p>		RÈGLES DE SÉCURITÉ :
RÈGLEMENTS			
IMAGINAIRE			
MATÉRIEL	Aucun		
VARIANTES + FACILES			
VARIANTES + DIFFICILES			