**Les activités**

**Le tableau**

Les élèves sont assis à leur chaise, deux par deux. On fait placer les chaises face à face. Ils utilisent le dos de leur copain comme tableau. L’élève qui fait le tableau s’assoit à l’envers sur sa chaise. Avec le doigt, l’autre élève fait des dessins et l’ami tente de deviner ce qu’il a dessiné. Après un certain temps, on change les rôles.

Consignes :

1. Les dessins se font en silence.
2. Chuchoter à l’oreille de l’ami la réponse.

Variantes

1. On peut faire dessiner des lettres ou des chiffres pour faire pratiquer les élèves.
2. On peut faire utiliser un objet pour dessiner (efface, crayon, etc.)

**Le miroir**

Les élèves se mettent deux par deux une en face de l’autre. Un élève commence à faire des gestes et l’autre élève doit l’imiter. Après un certain temps, on change de rôle.

Consignes :

1. En silence
2. On fait l’activité de façon sérieuse

Variantes :

1. On peut donner des gestes précis à faire faire aux élèves.

**Jean dit :**

L’enseignante donne des mouvements à faire aux élèves. Les élèves doivent faire les mouvements seulement si l’enseignante dit « Jean dit ». Si les enfants font les mouvements sans que l’enseignante ait dit « Jean dit », les élèves s’assoient.

**La statue**

On fait un décompte de 10 secondes pendant lequel les élèves vont se placer à un endroit dans la classe. Une fois le décompte terminé, les élèves doivent restés sans bouger. L’enseignant circule dans la classe. Lorsqu’il voit un élève bouger, ce dernier retourne s’assoir à sa place. Le gagnant est le dernier qui n’a pas bougé.

Variantes

1. Demander de prendre un type de pose précis.
2. Mettre les élèves deux par deux pour faire les poses.
3. Diminuer le temps du décompte.

**8-4-2-1**

Les élèves sont debout et on bouge les bras et les jambes en comptant. On commence par huit secousses de chaque membre et ensuite on descend à quatre secousses.

Consignes :

1. Les élèves se placent debout derrière leur bureau.
2. On commence par secouer huit fois le bras droit.
3. On secoue huit fois le bras gauche.
4. On secoue huit fois la jambe droite.
5. On secoue huit fois la jambe gauche.
6. On secoue quatre fois le bras droit.
7. On secoue quatre fois le bras gauche.
8. On secoue quatre fois la jambe droite.
9. On secoue quatre fois la jambe gauche.

1. On secoue deux fois le bras droit.
2. On secoue deux fois le bras gauche.
3. On secoue deux fois la jambe droite.
4. On secoue deux fois la jambe gauche.

1. On secoue une fois le bras droit.
2. On secoue une fois le bras gauche.
3. On secoue une fois la jambe droite.
4. On secoue une fois la jambe gauche.
5. On fait un jumping jack.

**PédaYoga**

3 postures PedaYOGA pour développer la concentration des enfants

Il nous arrive de chercher des pratiques, des trucs et des conseils compliqués pour aider un enfant dans ses apprentissages et comportements.

Je dois vous avouer qu'avant de découvrir les bienfaits du yoga, je cherchais toutes sortes de techniques pour aider mon enfant à vaincre son hyperactivité et développer sa concentration. J'ai vite réalisé que ces techniques théoriques sont bien intéressantes, mais pas toujours pratiques et réalistes.

La magie du PedaYOGA - une technique que j'ai développée qui est inspirée du yoga, de la gymnastique sensorielle, de la PNL (programmation neurolinguistique) et j'en passe - est ce que j'ai toujours cherché pour ma fille. Une technique amusante, simple et surtout, que je pouvais intégrer à n'importe quel moment de la journée.

Pour vous, éducateurs, professeurs et parents, voici 3 postures à pratiquer pour développer la concentration de vos enfants. C'est la concentration qui, selon moi, doit être pratiquée afin de maximiser l'apprentissage!

L'arbre

La girafe

Le lotus



Vous pouvez pratiquer le PedaYOGA à tout moment et ce, en modifiant légèrement l'exercice.

Conseils pour pratiquer avec les enfants :

1) Amusez-vous.

2) Respirez plusieurs fois pendant la pratique.

3) Pratiquez avec les enfants et souriez.

4) Encouragez les enfants.

5) Respectez leur rythme et leurs habiletés.

Vous voulez en connaitre davantage au sujet du PedaYOGA?

Cette année, devenez un milieu éducatif ZEN pour les enfants et les intervenants!

France Hutchison

Auteure de la collection PedaYOGA.ca

&

Namasté (Mascotte)

Tiré du site éducatout.com

**Vidéos de danse *Just DanceKids***

Sur le TNI, aller sur le site de Youtube. Utiliser les vidéos de *Just dance kids* pour faire bouger les enfants. Il s’agit de petites danses sur différentes chansons que les enfants connaissent ou non. Les élèves doivent simplement suivre les mouvements des danseurs.

Consignes :

1. Faire lever les élèves.
2. Pousser les chaises.
3. Suivre les mouvements de la danse.

Voici les liens de quelques chansons utilisées :

Gummy bear : <https://www.youtube.com/watch?v=5hn61z3FlMQ>

Despicable me : <https://www.youtube.com/watch?v=EZmsKcaAbJ4>

I like to move it: <https://www.youtube.com/watch?v=7wlKFjMj93I>

A pirate you shall be: <https://www.youtube.com/watch?v=6luwLbVftoI>

Monkey dance: <https://www.youtube.com/watch?v=u_p53AgGnko>

Five little monkeys: <https://www.youtube.com/watch?v=u_p53AgGnko>

The Hokey Pokey : <https://www.youtube.com/watch?v=lMeykroPNZQ>

Jingle Bells: <https://www.youtube.com/watch?v=7BObxo6KXKc>

**Roche-Papier-Ciseau humain**

C’est le classique roche-papier-ciseau dans lequel les élèves placés en équipe de 2 s’affrontent. Les élèves vont cependant représenter les objets avec leur corps.

**Roche :** l’élève fait une boule.

**Papier :** l’élève étire les bras et les jambes comme une feuille de papier.

**Ciseau :** l’élève ouvre et ferme les bras pour faire un ciseau.

Variantes :

1. On peut faire toutes sortes de combinaisons différentes.

Par exemple :

* Magicien : Mettre les mains devant et bouger les doigts comme si on envoie un sort.
* Géant : Lever les bras dans les airs pour être le plus grand possible.
* Nain : Se mettre en petite boule et faire un chapeau pointu avec les mains sur la tête.

Le magicien jette un sort au géant, le géant botte le nain et le nain mord le magicien.

**Le message secret**

Il s’agit du jeu du téléphone. L’enseignant dit une phrase à un élève qui la dit ensuite à son voisin. Le dernier élève doit dire la phrase à voix haute aux autres élèves.

Variantes :

1. On peut faire le même jeu avec un seul mot.
2. On peut aussi faire le jeu avec un seul mot. Au lieu de redire le même mot à l’élève suivant, l’élève dit un mot à quoi le mot précédant lui a fait penser. Par exemple, l’enseignante dit « nuage », l’élève suivant dit « ciel », l’autre élève dit « soleil », etc. On peut ensuite faire la chaîne à voix haute pour voir par quels mots on est passé.

**L’alphabet**

L’enseignant choisit un thème. Les élèves doivent à tour de rôle dire un mots en lien avec le thème en suivant l’alphabet.

Exemple : Les animaux

* Antilope, Baleine, Crocodile, Éléphant, Furet, etc.