

2e et 3e cycle du primaire

Différentes idées d'activités

- Donner des défis à la récréation;
- Ratisser les feuilles mortes;
- Ramasser des choses dans la cour;
- Utiliser des séquences de mouvements;
- Responsabilité dans la classe;
- Pop corn sur chaise;
- La glissade;
- Superman;
- Utiliser le couloir : marcher sur les pointes des pieds, corridor actifs;
- Favoriser une position optimale (dos appuyé, pieds touchant fermement le sol, fesses au fond de la chaise, hanches et genoux à 90 degrés);
- Favoriser les changements de position (couchée, à quatre pattes, un genou au sol, position debout, couché sur le côté).