

ACTIVITÉ LE ROI DU YOGA

Dé géant
à pochettes



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	
	1 ^{er} cycle	
	2 ^e cycle	
	3 ^e cycle	
	Tous	✓
Matériel	Ballon sauteur	
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	
	Corde à sauter	
	Ballon	
	Spikeball	
	Foulard tubulaire	
	Système de son portatif	
	Échelle souple	
	Dé géant à pochettes	✓
	Sans matériel	
Endroit	Intérieur	
	Extérieur	
	Tous	✓
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	✓
	Flexibilité	✓
	Coordination	✓
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		
NOTES		
Autre matériel	Positions de yoga imprimées sur des feuilles (voir annexe).	

Objectif:

Réussir les postures de yoga, se détendre.

Mise en place:

- Préalablement au jeu, imprimer six postures de yoga à insérer dans le dé (*guerrier 1, guerrier 3, guerrier 3, posture du danseur, posture du triangle et posture de chien tête en bas*).
- Ayez les tapis de yoga à votre disposition.
- Assurez-vous de bien expliquer aux élèves les postures choisies avant le début du jeu.
- Le jeu s'adapte à tous les niveaux, puisque le choix des postures peut varier selon le niveau de difficulté avant le début du jeu.

Nombre de joueurs:

Illimité

DÉROULEMENT

- À tour de rôle, les participants lancent le dé afin de découvrir la posture de yoga à effectuer.
- Effectuer la posture de yoga pendant un minimum de 60 secondes.
- Le temps pour chaque posture sera déterminé par l'enseignant.
- L'enseignant s'assure que la posture est bien effectuée par les participants, et les corrige au besoin.

Variante:

Pour chaque posture, l'enseignant peut nommer le roi ou la reine de la posture, c'est-à-dire l'élève qui effectue la plus précise et fidèle.