

Jeudi 9 avril 2020

Calcul mental (15min) → Sur une feuille

- Multiplier un nombre entier par nombre à 1 chiffre.
- Soustraire 10.

Consigne : Je te propose de faire un peu de calcul mental. Demande à quelqu'un de te dire les calculs ci-dessous, au moins 6 calculs de chaque exercice. Écris les réponses sur une feuille.

Exercice 1 : Effectue les calculs sans poser les opérations.

- | | |
|----------------------|----------------------|
| a. $31 - 10 = \dots$ | d. $94 - 10 = \dots$ |
| b. $61 - 10 = \dots$ | e. $24 - 10 = \dots$ |
| c. $57 - 10 = \dots$ | f. $63 - 10 = \dots$ |

Exercice 2 : Donne le double de chacun des nombres suivants.

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| a. $3 \times 8 = \dots$ | d. $9 \times 5 = \dots$ | g. $3 \times 7 = \dots$ |
| b. $6 \times 5 = \dots$ | e. $4 \times 8 = \dots$ | h. $5 \times 2 = \dots$ |
| c. $7 \times 4 = \dots$ | f. $2 \times 9 = \dots$ | i. $9 \times 1 = \dots$ |

Dictée : Préparation(10min) → cahier du jour, Si tu ne l'as pas, fais sur une feuille.

- Effectuer des accords en genre et en nombre.

Consigne : Nous préparons la dictée de vendredi. Complète ce tableau en accordant les groupes nominaux.

	cuillère	fourchette	couteau
long	des	une	des
tordu	une	des	un

Consigne : Relis les mots de la dictée sur le thème de la cuisine puis demande à quelqu'un de te les dicter.

chaise – assiette – fourchette – couteau – cuillère – casserole – four – cuisson – vaisselle – placard – tiroir – éponge – congélateur – tasse

Lecture et compréhension de l'écrit (20min) → Cahier de littérature. Si tu ne l'as pas, fais

sur une feuille.

- Lire et comprendre un texte littéraire.

Consigne : Lire le texte et répondre aux questions.

Texte : Une princesse difficile (2)

Géométrie (20-30min) → cahier de mathématiques.

-Tracer des droites parallèles.

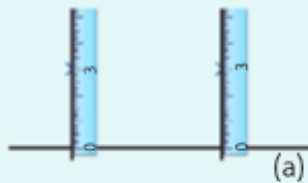
Consigne : Aujourd'hui nous allons apprendre à tracer des droites parallèles. Dans ton cahier de mathématiques, écris la date, le titre « tracer des droites parallèles », et « Leçon ».

Vidéo <https://www.lumni.fr/video/tracer-des-paralleles>

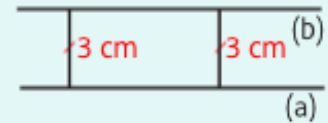
● **Pour tracer deux droites parallèles :**



① On trace une droite (a).
Avec l'équerre, on trace deux droites perpendiculaires à la droite (a).



② Avec la règle, on mesure deux fois le même écartement et on les signale par deux points.



③ On trace une droite (b) passant par les deux points.

Consigne : Vérifions si tu as bien compris. Écris « Exercices ». Sur ton cahier, fais les exercices suivants. Aide-toi de la leçon ci-dessus.

Tracer des droites parallèles

5 * Reproduis la droite rouge puis trace une droite parallèle à cette droite.



Mesure en plusieurs endroits l'écartement de tes 2 droites.

6 * **a.** Trace une droite (a) et une droite (b) qui se coupent, sur papier uni.

b. Trace une droite (c) parallèle à (a) et une droite (d) parallèle à (b).

7 * En utilisant ton équerre et ta règle, trace 2 droites parallèles distantes de 5 cm.

Relaxation et étirements (20min)

- Prendre conscience de son corps
- Étirer différentes parties du corps

Consigne : Maintenant, accorde-toi un moment de relaxation. Cela te fera du bien. Tu peux faire 6 fois chaque exercice de relaxation et d'étirement.

Petit yoga

Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit*.

1 Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts. Tout ton corps se repose.



2 En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



3 Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !



4 Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respirez tranquillement.



5 Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.

12

13

Petit yoga

La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

1 Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



2 Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



3 Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



4 Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



5 Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !




6 Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !





Défi (10min) → cahier du jour, Si tu ne l'as pas, fais sur une feuille.
- Dédurre grâce à des informations

Consigne : Seras-tu capable de relever le défi ci-dessous ?



La maison rouge est à droite des maisons bleue et verte.
La maison jaune est voisine de la maison rouge.
La maison bleue a trois fenêtres.
La maison verte a une porte identique à la maison jaune.
De quelle couleur est chacune de ces maisons ?



Production d'écrit (15min) → Cahier d'écrivain. Si tu ne l'as pas, fais sur une feuille.
- Exprimer ses émotions à l'écrit et les justifier.

Consigne : Je te propose d'exprimer tes émotions à l'écrit. Attention, ta production d'écrit doit commencer par « ce qui m'énerve le plus, c'est » et n'oublie pas de dire pourquoi.

jogging d'écriture

Ecris un petit texte au crayon à papier. Attention il ne doit pas dépasser 6 lignes !

Ce qui m'énerve le plus, c'est parce que



Lecture plaisir (15min)

- Apprendre goût à la lecture

Consigne : Reprends le livre que tu as choisi en début de semaine et continue la lecture.
Lis- le jusqu'au bout. Une fois le livre terminé, remplis cette fiche de lecture.
Si tu as internet, je t'ai mis des liens qui te donnent accès à des livres numériques gratuits.

→ Sites internet offrant un accès gratuits à des livres numériques.

www.iletaitunehistoire.com

<https://litterature-jeunesse-libre.fr>

<https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr>