

LUNDI 08 JUIN 2020

*reconnaissance d'une forme géométrique : le rond.

Petit défi ! Demandez-lui de trouver des objets de forme ronde dans la maison (parmi ses jeux, la vaisselle, les ustensiles de cuisine etc. Il aura évidemment besoin de votre aide et que vous le guidiez). Si vous le pouvez, prenez une photo de votre enfant et de ses trouvailles et envoyez-la moi !



*habileté motrice : mettez à sa disposition différents contenants et demandez-lui de dévisser les bouchons. Ensuite, mélangez ces bouchons et demandez-lui d'associer chaque bouchon à son contenant. Pour terminer demandez-lui de visser tous les bouchons!



***activité physique :** « transporter un objet sur un plateau d'un point A à un point B ».

Inspirez-vous de cette vidéo « défi maison » de l'USEP (La première partie de la vidéo uniquement)

<https://www.youtube.com/watch?v=IUk5qdAF-JI>

Petit conseil : dans la bassine, veillez à proposer des objets de poids, de forme et de taille différentes, notamment des objets qui roulent histoire de compliquer la chose !

***yoga :** aujourd'hui : le cobra !

Petit yoga

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

1 Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



2 Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



3 Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



4 Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



5 Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...

