

LUNDI 6 AVRIL 2020

Bonjour les amis de Petite section,

Dernière semaine avant les vacances, on révisé les chants et comptines appris durant toute la période.

Donc, s'entraîner à chanter le chant « rond, tout rond » avec le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=DWD-LktsYm8>

Revoir la comptine des petits lapins (cf : activités du lundi 23 mars).

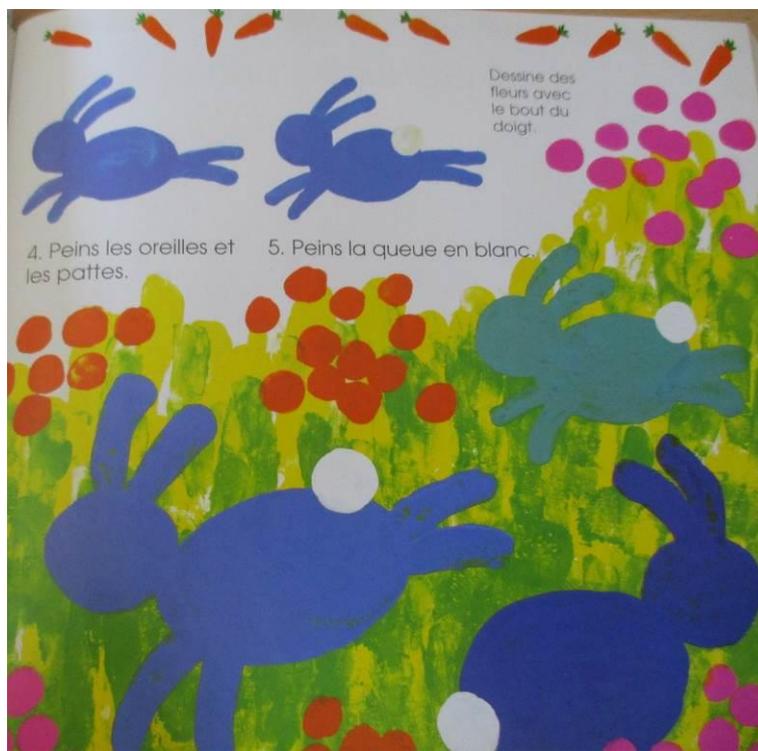
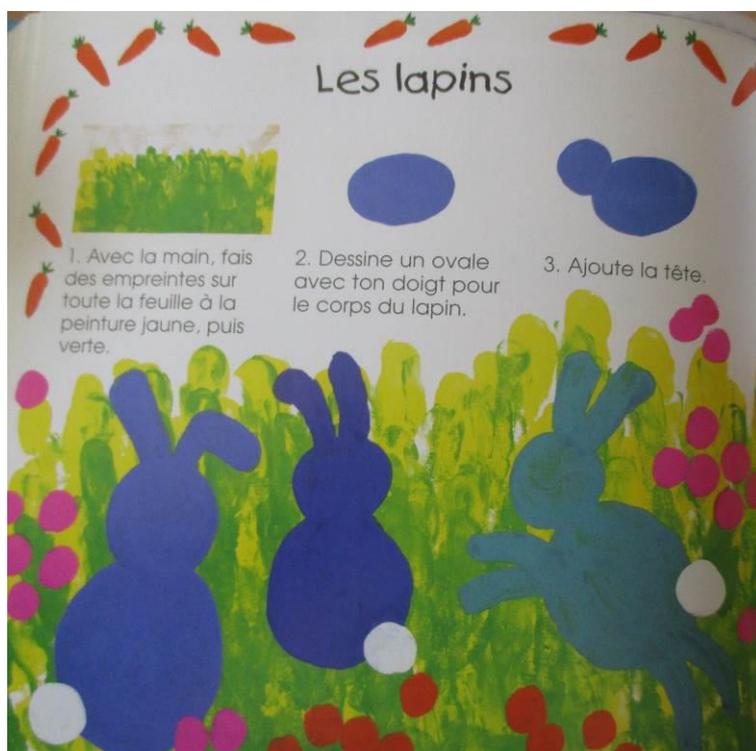
Revoir la comptine du petit jardinier (cf : activités du lundi 30 mars).

Graphisme :

Prend ta feuille avec les empreintes de ronds faites à la peinture jeudi dernier et avec un feutre, trace des ronds autour des empreintes rondes. ATTENTION toujours à la tenue du crayon et aussi au sens de rotation il faut tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Activité peinture :



UN PEU D'EXERCICE :

• Sauts •

LE LAPIN

1



- **Accroupi**, je pose **mes mains** sur le sol **entre mes jambes**.
- Je suis un petit lapin dans la prairie.

2



- J'avance **mes mains** loin **devant moi**.
- Je lève **les fesses** et je tends **les jambes**.

3



Je fais un **petit saut** en avant
m'appuyant sur mes mains.
Je ramène mes **jambes pliées**
entre mes bras.

4



- Je suis de nouveau **accroupi**.
- Je **tourne la tête** vers la gauche,
comme un lapin qui regarde autour de lui.
- J'avance en **sautant** 5 fois.

• Échauffement •

L'AVION

1



- Je **m'assois** sur le sol, les jambes tendues devant moi, et je regarde **le ciel**.
- J'**écarte** les bras. **Mes doigts** touchent le sol.
- **Mon dos** est bien droit. Je fais **l'avion**!

2



- Je lève **mes bras** sur les côtés.
- Mon dos reste droit et mes yeux **tournés vers le ciel**.
- Mon avion **décolle**!

3



- Mon avion prend un virage à droite : **je touche le sol** avec ma main droite.
- Je **me penche** sur le côté et je lève **mon bras gauche** très haut vers le ciel.
- **Ma tête** suit et **mes fesses** restent au sol.

4



- Mon avion vire de bord ! Je touche le sol avec **ma main gauche**.
- Je lève **mon bras droit** très haut vers le ciel et je **me penche** sur le côté.
- Je répète l'exercice **3 fois**. Je vole!

LE LAC

1



- Je m'accroupis et je garde le dos droit.
- Je pose par terre des objets : serviettes, foulards, coussins...
- Je les espace bien ! Le sol est un lac et chaque objet est une petite île.

2



- Je vais traverser le lac sans toucher l'eau : je soulève une jambe et j'avance en posant uniquement mes pieds sur les îlots.
- Je fais des petits pas ou des grands pas, selon la distance qui sépare ces îlots.

3



- Je marche à reculons : je pose un pied sur l'îlot qui est derrière moi et je regarde bien où je vais !
- Je ramène l'autre jambe.

4



- Je me déplace sur le côté : je pose un pied sur l'îlot qui est à ma gauche. Puis je ramène l'autre pied.
- Je continue ainsi l'exercice d'île en île.

5



- Je m'accroupis sur un îlot, comme une grenouille.
- Je saute d'un îlot à un autre et je regarde devant moi.
- Je saute ainsi 5 fois ! Croa-Croa !

• Équilibre •

6



- Je suis maintenant un flamant rose sur son îlot : debout, bien droit, une jambe pliée devant moi et les bras écartés.
- Je ne bouge pas et je compte jusqu'à 3.
- Je recommence l'exercice 2 fois.

7



- Cette fois, je suis un crabe !
- Je m'accroupis, les jambes en écart et les mains au sol.
- Je me déplace sur le côté, comme le crabe !
- Je passe d'îlot en îlot, 3 fois.

8



- Je termine l'exercice en nénuphar : pour cela, je m'assois sur un îlot, je lève les bras, les jambes, et je serre le ventre.
- Je reste dans cette position sans bouger et je compte jusqu'à 5 !