

Mon programme de vendredi 20 mars

Rituels du matin

1. Rituel pour se préparer à travailler : installation du matériel sur la table (crayons, ciseaux, papier, colle, ...), mise en route du PC, s'installer confortablement mais correctement
2. Je dis la date en m'aidant des outils ci-dessous (à recopier ou imprimer) :
 - a. dire le jour en se repérant sur la liste (voir modèle à imprimer ou recopier).
 - b. Idem pour le « numéro », à repérer sur une liste (voir modèle à imprimer ou recopier)
3. Je nomme tous mes camarades pour ne pas oublier leur prénom :
 - a. Jeux avec les prénoms : **inventer des rimes avec les prénoms** (ex : une banane pour Morgane ...) (voir modèle à imprimer ou recopier)
4. J'écoute une histoire ou un poème : « Si j'étais » : **BLOG : classes →GS →poèmes**

Apprendre à chercher : 20 à 30' max

Le logix : <https://micetf.fr/logitic/> → encore une des activités qui était en cours

il s'agit de placer des formes géométriques sur un quadrillage en respectant les indications

Récréation

Jeu sur les sons (rimes)

<http://jeux.lulu.pagesperso-orange.fr/html/rimes/rimeSom.htm>

Langage écrit : L'ogre, le loup, la petite fille et le gâteau

Je regarde à nouveau l'histoire : <https://www.youtube.com/watch?v=5kvCU9yRlxY&t=16s>

Puis je fais les activités dans le dossier joint →

« L'ogrelelouplapetitefilleetle gâteau_activités_20mars » Pages 1 et 2

Aider papa ou maman à préparer le repas

Après-midi

Temps calme

- Feuilletter un livre, faire un dessin

Il y a des modèles sur le blog dans l'onglet « classes → idées pour occuper les enfants » OU dans l'onglet classes → « GS → albums »

Petite séance sportive

Travailler l'équilibre :

1. « L'équilibriste » : sur corde posée au sol ou autre matériel. Se déplacer du départ à l'arrivée. Ne pas poser les pieds à côté du matériel. Déplacement AV – AR – latéral. Obstacles (rouleaux de papier toilettes/boites d'œufs vides/ chaussures ...) sur de chemin.
2. Améliorer la qualité des appuis : bras, jambes (quadrupédie en avant, en arrière, de côté en position ventrale et dorsale, saut de lapin, araignée, crabe, grenouille, kangourou)



3. Tonification → mains au sol : monter les pieds contre un mur ou sur un obstacle solide. Se maintenir quelques secondes et redescendre lentement (sans se laisser tomber). On peut même faire faire un déplacement latéral dans cette position
4. Mains au sol : monter les pieds sur un obstacle solide (chaise basse, boîte à chaussure ...). Se maintenir quelques secondes et redescendre lentement (sans se laisser tomber). Lever le ventre le plus haut possible.
5. **Retour au calme**
→ Respirer et s'étirer



Le hérisson : À genoux, assis sur les talons se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.



Le serpent : Allonger sur le ventre, les jambes tendues, en appui sur les avant-bras, les coudes près du corps et les mains ouvertes. Soulever le torse en regardant devant soi. Les épaules sont basses et dégagées vers l'arrière. Étirer le cou vers le haut et l'avant le plus possible.



Le chat : En quadrupédie, les mains et les genoux dans l'alignement des épaules et des hanches. Les doigts sont écartés bien tendus devant soi. En poussant par terre, arrondir le dos le plus possible en soufflant profondément. En inspirant, mettre le dos droit en regardant devant soi et en étirant une jambe derrière soi. Répéter avec l'autre jambe.

Structuration du temps :

Connaître les jours dans l'ordre : <http://jeux.lulu.pagesperso-orange.fr/html/sequenMo/seqMoSom.htm>

Détente : coloriage/bricolage

Au choix

- Colorier les personnages de l'album « L'ogre, le loup, la petite fille et le gâteau »
- Fabrique d'autres personnages avec des rouleaux de papier toilette :

<http://www.luckysophie.com/article-nos-bricolages-creatifs-avec-un-rouleau-de-papier-wc-concours-kinder-122780563.html>

- Fabrique d'autres personnages avec des boites d'œufs :

<https://www.teteamodeler.com/recyclage>

Il y a aussi plein d'activités à choisir sur le BLOG : « classes → idées pour occuper les enfants »