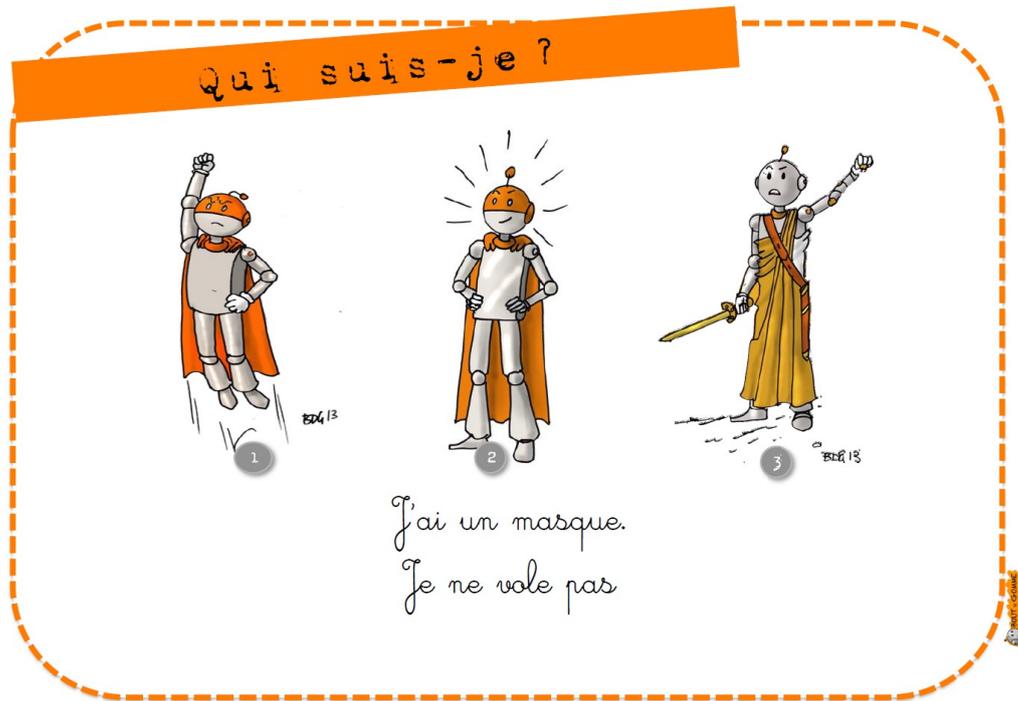


JEUDI 20 JANVIER

Petit défi du jour :



• **Numération : les cartes envolées**

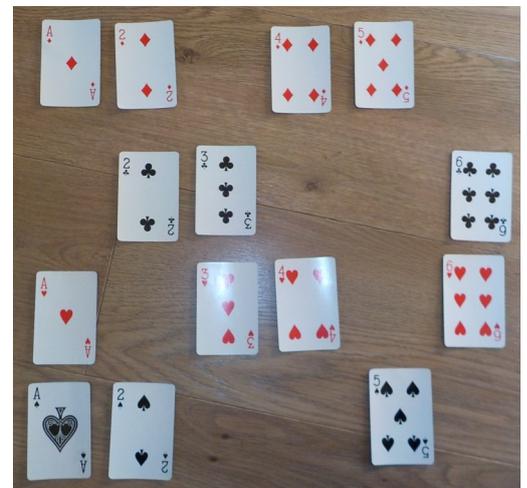
Objectifs MOYENS : reconnaître les chiffres de 1 à 6 /

Utiliser le rang d'un élément dans une suite ordonnée.

Objectifs PETITES : reconnaître les chiffres de 1 à 3

Matériel : les cartes d'un jeu de l'As au 6. Pour ceux qui connaissent bien leurs chiffres, jusqu'au 8 ! A adapter pour les petites !

Déroulement : Installez toutes les cartes en ligne, en alternant rouge et noir sur les lignes, et en partant de l'As à gauche. Puis enlevez 10 cartes (2 ou 3 par ligne) ; attention à ne pas en enlever plus de 2 qui se suivent, et à bien alterner les chiffres enlevés selon les lignes. (par exemple le 3 et le 6 sur la 1^{ère} ligne, l'as le 4 et le 5 sur la 2^{ème} ligne...) Il faut que l'enfant puisse se repérer en s'aidant des autres lignes... Donnez les 10 cartes à l'enfant en lui expliquant qu'il doit les replacer en respectant la couleur (cœur, carreau, pique, trèfle) et l'ordre (As, 2,3...). Lorsqu'il a terminé, vérifiez ensemble.

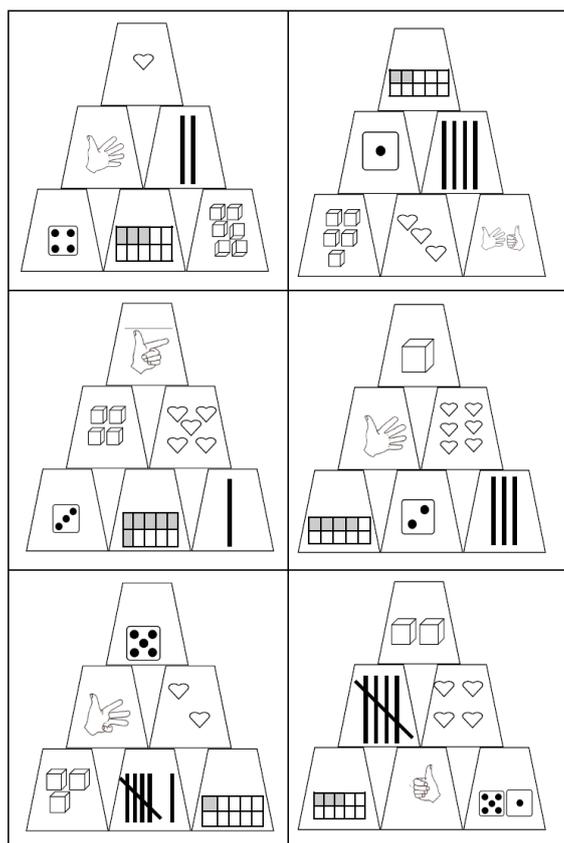


Si besoin, donnez lui un modèle de suite numérique (une bande de papier sur laquelle vous aurez écrit les chiffres de 1 à 8). Vous pouvez aussi mettre cette bande à plusieurs mètres de lui, pour que votre enfant se déplace pour aller regarder et mémorise le chiffre au retour.

• **Numération : jeu des verres. MOYENS**

Objectif : reconnaître les différentes représentations des nombres de 1 à 6 (dés, doigts, chiffres...)

Matériel : 6 verres en plastique dur / en carton... sur lesquels vous scotcherez des étiquettes avec les chiffres de 1 à 6. + Des cartes sur lesquelles vous dessinez un empilement de verres, avec des points, des doigts, des cubes... Comme ci-dessous (je le mets également en dernières pages, pour ceux qui veulent l'imprimer)

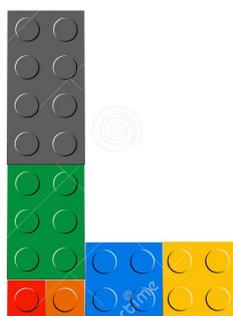


Déroulement : installez les verres au milieu de la table, dans le désordre et non-empilés. Installez le tas de cartes faces cachées. L'enfant pioche une carte et doit reproduire le dessin représenté, en installant chaque verre au bon endroit comme sur la carte.

• **Lettres : PETITES ET MOYENS**

Objectif : s'entraîner à former les lettres A M N V E F T H I L avec différents objets
Proposez à votre enfant de former les lettres penchées AMNV ou les lettres droites (vues en début d'année) E F T H I L avec des objets de son quotidien.

Ecrivez lui un modèle de chaque lettre en capitale d'imprimerie. Prenez des photos et envoyez les moi ! exemples :



• Lettres / Ecrit : PETITES ET MOYENS

Objectif PETITES : retrouver son prénom parmi d'autres, en lettres capitales.

Objectifs MOYENS : retrouver son prénom parmi d'autres, en lettres capitales / nommer les lettres de son prénom / reconnaître son prénom en différentes polices d'écriture.

Demandez à votre enfant de poser son doigt sur son prénom à chaque fois qu'il le voit sur cette page. (normalement, 2 fois chaque prénom)

Pour les Moyens, il doit nommer chaque lettre et poser le doigt sur la lettre nommée.

Proposez lui ensuite de chercher un prénom d'un camarade. Et de nommer les lettres de ce prénom, pour les Moyens.

PAUL

AARON

PAUL
GODWIN

AVA

CAMILLE

JADE

CLEMENCE

CAPUCINE

LILOU

KEYLAN

LOU

KALLYSSA

ADAM

CHELSEA

CAPUCINE

ADAM

MAXENCE

BENJAMIN

LEONIE

JUSTINE

JULIA

PAUL
GODWIN

KALLYSSA

CAMILLE

CHELSEA

LILOU

JADE

MAXENCE

JULIA

BENJAMIN

AVA

PAUL

CLEMENCE

AARON

LEONIE

JADE

JUSTINE

KEYLAN

LOU

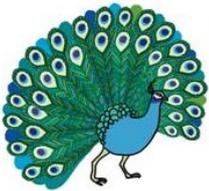
• Motricité :

Quelques positions de yoga que nous avons déjà travaillées ensemble...

Mais avant, éveil du corps ! On se frotte les mains, on les passe devant son visage, puis on masse tout le corps en partant du crâne, puis en descendant pour réveiller chaque muscle (que l'on nomme, on en profite pour travailler le vocabulaire des différentes parties du corps... La nuque, les épaules, les coudes, chaque doigt, les cuisses, les mollets, les chevilles...)

Petit yoga

POMMEAPI



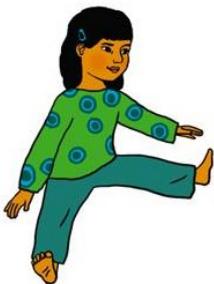
Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



1 Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de «faire la roue» !



6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



1 Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras sont détendus le long du corps.



2 Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



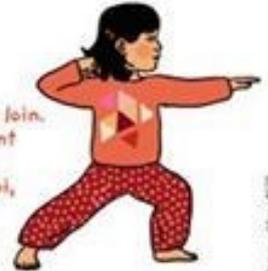
3 Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



4 Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.

5

Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tout d'un coup, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.



6

Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respires tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !

Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green. Photos d'Isa 1975

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...

6

Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !



Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

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...



Et on termine par la posture de l'enfant, pour détendre tout le corps...
On peut rester ainsi très longtemps !

Je vous souhaite une belle journée...



