

DÉFIS - CYCLE 1

Circonscription de Bressuire

Voici des défis pour cette semaine de rentrée et de déconfinement.

Tu peux répondre aux énigmes et envoyer tes réponses à ton maître ou à ta maîtresse.

DÉFI N°1 : NETTOYAGE DES MAINS

Voici une comptine qui te permettra d'apprendre à te laver les mains.

-



<https://www.youtube.com/watch?v=YGFInacOOqA&feature=youtu.be>

Nous te mettons au défi de te laver les mains régulièrement tout en chantant cette petite comptine !

Tu peux aussi inventer une nouvelle comptine avec des nouveaux animaux et l'envoyer à ta maîtresse ou ton maître.

DÉFI N°2 : DECORE TA BOITE DE MOUCHOIRS



A ton tour de personnaliser ta boîte de mouchoirs. Envoie vite ta photo !



DÉFI N°2 : JE GARDE UNE DISTANCE D'1 MÈTRE AVEC MES COPAINS

Tu vas devoir maintenant rester à un mètre de tes camarades.

Pour t'aider à comprendre les distances, nous te proposons ces activités :

- Utilise des petites cuillères pour placer des objets à la même distance.



- Maintenant positionne ces objets à la même distance sans les petites cuillères.

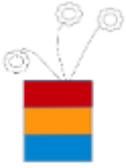


- Joue avec des animaux ou des figurines mais attention ! Ils ne doivent jamais se toucher.



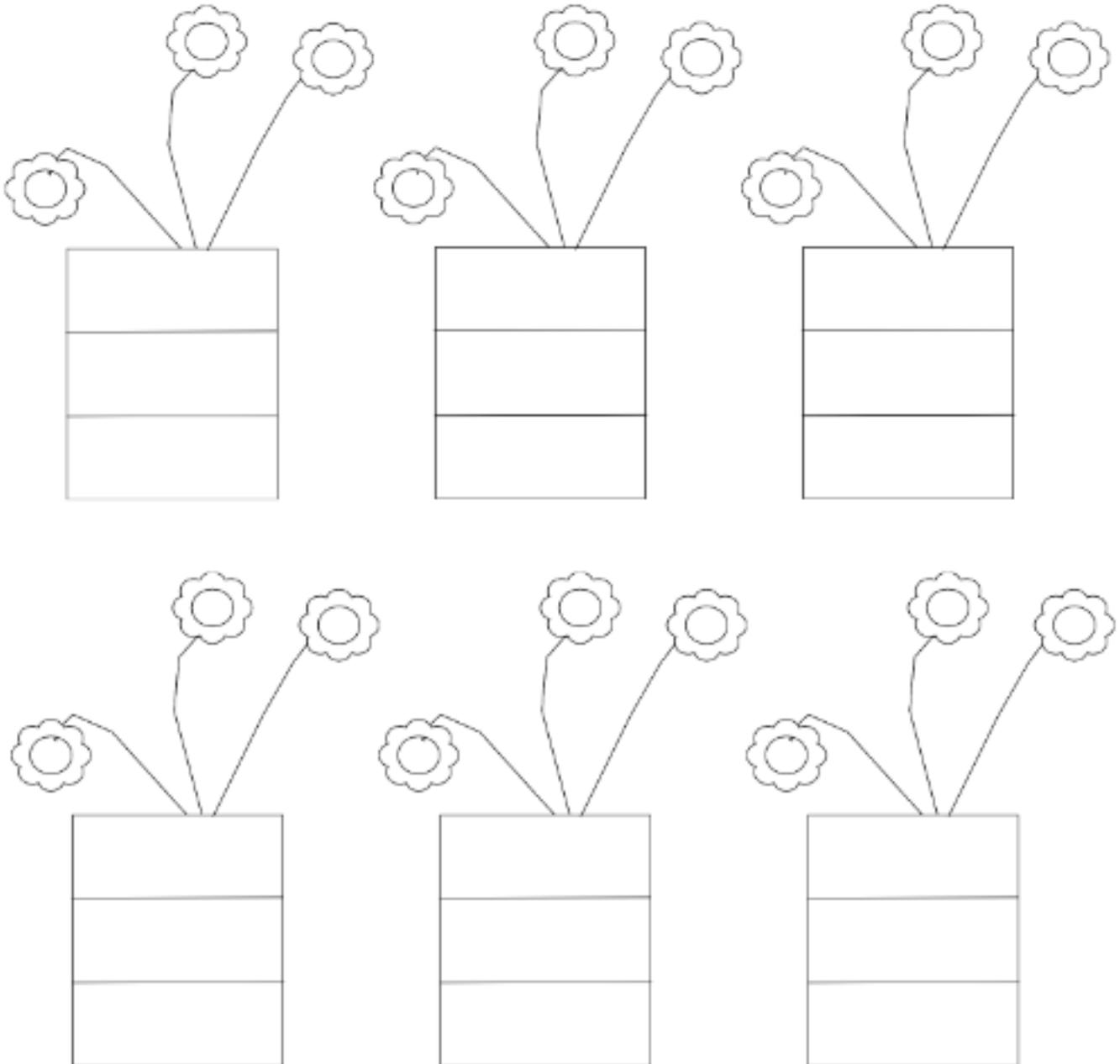
Maintenant, à toi de jouer !

Réalise des groupes de jouets, de figurines, d'objets divers en respectant toujours la même distance entre eux. N'oublie pas de prendre une photo et de l'envoyer à ta classe.



DÉFI N°3 : LES POTS DE FLEURS

Un petit jardinier veut peindre ses pots de fleurs avec 3 couleurs : du rouge, du jaune et du bleu. On doit utiliser les 3 couleurs à chaque fois. Cherche tous les pots de fleurs possibles. Pour t'aider, tu peux colorier les rectangles, les découper et faire des essais. Si tu n'as pas d'imprimante à la maison, quelqu'un de ta famille peut dessiner les rectangles et ensuite tu les colories et après tu les découpes



DÉFI N°4 : EPS, L'ALPHABET DE LA FORME

Nous te mettons au défi de réaliser les actions demandées à partir des lettres de ton prénom.

Exemple : LOUISE (6 actions à faire avec les lettres L; O; U; I; S et E)

Tu peux aussi jouer avec les prénoms de tes copains ou des membres de ta famille.

Tu peux cliquer sur l'image pour la voir en plus grand

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
ASSIED toi per terre puis relève toi 10 fois de suite, le plus vite possible 	Fais semblant de BOXER pendant 10 secondes 	Rampe comme un CROCODILE 	DANSE en bougeant toutes les parties de ton corps 	ETIRE tes deux bras comme si tu voulais toucher le ciel pendant 10 sec. 	FROTTE tes mains l'une contre l'autre très vite pour les réchauffer pendant 30 sec. 	Fais 5 saut comme  UNE GRENOUILLE	Tiens en équilibre sur une jambe comme  un HERON	Pose une balle ou un livre sur ta tête et reste droit  COMME un i pendant 10 sec	Pieds JOINTS, fais 10 saut d'avant en arrière. 	Saute comme un KANGOU ROU pendant 10 sec 	Saute comme un LAPIN pendant 10 sec 	Fais 5 tours sur toi-même 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager en faisant des moulin avec tes bras 	Allongé sur le ventre, jambes bien tendues, pousse avec tes bras et relève ton buste 	Fais 5 sauts à cloche PIED 	Touche le bout de tes pieds et remonte doucement en pliant légèrement les jambes. 5 fois 	Fais 5 pas chassés sur le côté comme un crabe 	SUPERMAN pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé 	Marche comme un TIGRE 	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois 	Allongé, sur le dos, pédale comme sur un VELO en comptant jusqu'à 15 	Mets-toi accroupi (e) et relève toi en sautant 5 fois 	Allongé par terre sur le ventre, fais l'étoile de mer pendant 10 sec 	A quatre pattes, étire toi comme un chat 	Cours comme un ZEBRE pendant 10 sec 

Et les histoires !

Tu peux aller écouter des histoires en cliquant sur ce lien :

<https://www.iletaitunehistoire.com/>

N'hésite pas à les écouter plusieurs fois, tu peux les raconter et tu peux aussi faire des dessins.

A toi de jouer !!