

SEANCE EVEIL SAMEDI 4 AVRIL 2020

Mise en train

Sur la musique de soprano "le coach"

(si possible visionnez en même temps sur tablette ou télé)

On trottine tranquille ('oui ds le salon tranquille) à pieds nus c'est mieux du coup.

Et comme soprano on saute le poing levé, on boxe (roulez les épaules), on fait l'accent circonflexe et surtout on attrape le bonheur !

Qd la musique est plus lente ,on peut souffler!!

Aller go!!!!

Ça va ?? 😞 😊 😄

Buvez!!!

ATELIER 1

faire rouler

Installer un labyrinthe de 20cm de large environ avec des kaplas, légos, briques de lait....

Prendre une petite balle (ping pong, tennis...) et une cuiller à soupe.

Avec le manche de la cuiller, pousser la balle ds le labyrinthe sans consigne particulière.

Puis ,après quelques passages, on tente sans toucher les bords du labyrinthe.

ATELIER 2

Rouler

Comme la semaine dernière, on part allongé sur le dos et on roule sur le côté.

Puis on met un objet entre ses 2 pieds.

Défi : départ allongé sur le ventre.

Relever un pied pour faire un angle droit.

Déposer un chausson (tong, pantoufle.) **DESSUS** le pied relevé.

Rouler comme précédemment sans faire tomber le chausson. 😞

Patience, dextérité, ...

J'attends vos vidéos sur whatsapp 😊

REMONTÉE D'ÉNERGIE

Chacun matérialise sa "maison " avec une couleur différente et s'installe dans sa maison.

Mettre le minuteur sur 2mn.

Au signal, chacun va chercher des objets de la même couleur que sa maison. ATTENTION

:on n'a le droit de rapporter qu'un seul objet à la fois !

A la fin du temps, on compte qui a rapporté le plus d'objets dans sa maison.

Et maintenant chacun son tour, on dit une des couleurs choisies et les autres personnes ramènent les objets correspondants à leur place 😊

RETOUR AU CALME

Une personne s'allonge au sol sur le ventre.

L'autre personne va faire une pizza sur son dos. (version massante 😊)

Tout d'abord, verser la farine, le sel, la levure et l'eau (mime)

Puis en faire une boule (partir des extrémités du dos avec ses mains et revenir au centre plusieurs fois)

On étale la pâte (partir du centre et aller sur les côtés)

Puis place à l'imagination, on rajoute tomate, olives, bonbons, gruyère..... (en faisant des appuis avec un ou plusieurs doigts)

On fait chauffer (on souffle entre ses mains au-dessus du dos)

DING!!!!

Ben c'est prêt, on sort les pizzas du four! attention c'est chaud !

On coupe (on fait des parts avec le côté de la main)

ON GOÛTE ! D'habitude c'est bon. enfin je dis ça je dis rien 😊

Et on échange !!

J'espère que vous avez passé un bon moment en famille. A la semaine prochaine !
Sandrine