JEUX ET ACTIVITÉS À LA MAISON - N°3

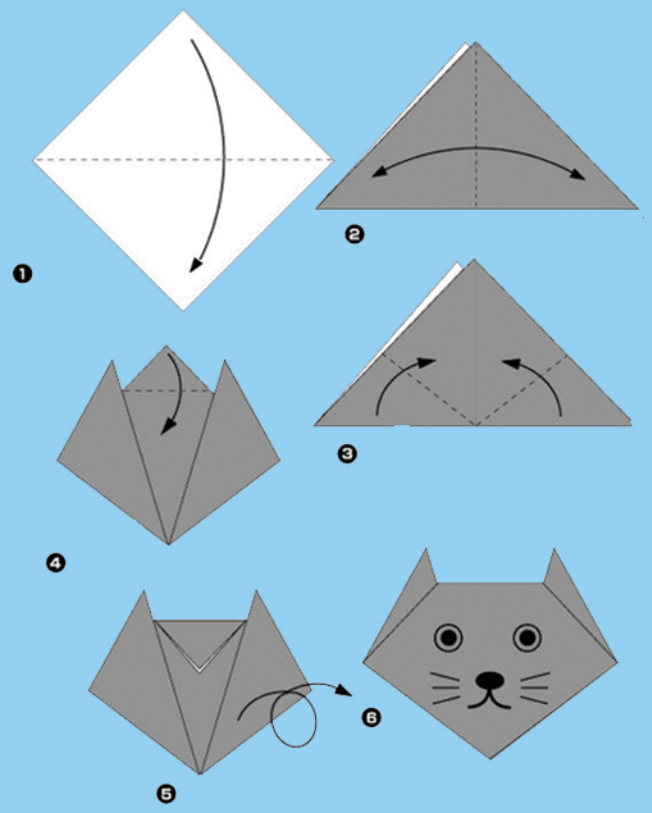
COMMUNE DE BIÈVRES

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Les deux photos du castor se ressemblent mais ne sont pas identiques. Découvre les 7 différences entre les deux photos.

ORIGAMI - TÊTE DE CHAT

Prendre un feuille carrée puis la plier en deux suivant une diagonale. Plier à nouveau en deux suivant les pointillés puis déplier. Plier les angles du bas vers le haut. Rabattre l'angle du haut vers le bas comme indiqué. Retourner l'origami. La tête de chat est finie.



DÉFI CONSTRUCTION

Avec des legos ou un autre jeu de construction (kapla, Bébé Brix, Meccano...) réalise un château, un bateau, un animal, un robot, un monstre... Adresse la photo de ta plus belle réalisation sur contact@bievres.fr. Toutes les photos seront relayées sur www.bievres.fr

LES PLUS BELLES CONSTRUCTIONS SERONT RÉCOMPENSÉES !

YOGA - POSTURE DE LA TORTUE

Cette posture permet de dissiper l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait que l'on est responsable de son corps.

1 Tu t'assois en tailleur et tu mets tes deux pieds l'un contre l'autre.

2 Tu installes tes bras devant toi et tu les fais passer sous tes mollets.

3 Tu tournes les paumes de tes mains vers le haut, tu rentres la tête et le dos, tu descends le menton vers la poitrine... te voici devenu(e) tortue.

4 Tu est chez toi, tu ne bouges plus. Tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.