

Vendredi 5 juin 2020

Maths	Calcul mental	1. Travailler avec l'enveloppe des tables de multiplication n°3 (besoin d'une deuxième personne pour jouer). Piocher une carte et donner la réponse (réponse correcte on enlève de l'enveloppe, réponse fautive on remet dans l'enveloppe et on continue).	Enveloppes des tables de multiplication n°3	10 minutes <i>autonomie</i>
Français	Orthographe (révision des mots)	1. En prévision de la dictée, les enfants révisent leurs mots de la liste n°26 de façon autonome (Je vous mets sur le site Internet de l'école un document qui donne plein d'idées différentes pour apprendre ses mots). Liste de mots n°29 : aujourd'hui – un loup – une louve – un conte – le hurlement – ensemble – gémir – lécher – un chef – chasser.	Méthodes d'apprentissage des mots	10 minutes <i>autonomie</i>
Maths	Résolution de problèmes	1. Effectuer 1 nouveau problème du fichier problèmes (en autonomie à la suite des feuilles du fichier problème dans le portes vues). Les fichiers problèmes avec les énoncés ont été donnés lundi 16 mars dans le package. Si les enfants ont besoin d'une feuille de brouillon, de matériel (grains de maïs, lego, playmobiles..., c'est possible).	Fichier problèmes Fiche de réponse du fichier problèmes	15 minutes <i>autonomie</i>
Histoire	Le Moyen-Âge	1. Compléter les schémas et textes à trous des deux documents d'histoire « H1-1 et H1-2-3 » .	Document H1-1 Document H1-2-3	45 minutes <i>autonomie</i>
Maths	Numération : les multiples	1. Relire la leçon 10 en maths sur les multiples et diviseurs . 2. Faire la fiche d'exercice sur les multiples (fiche différente selon CM1 ou CM2).	Leçon 10 + fiche d'exercices	25 minutes <i>autonomie</i>
Maths	Numération : calcul	1. Lire/relire la leçon 11 en maths sur la technique opératoire de la division (c'est écrit « CM2 » dans le titre de la leçon, mais cette leçon est bien pour les « CM1 » et « CM2 »).	Leçon 11	10 minutes <i>autonomie</i>
EPS	Musculation et Gymnastique de bien être	1. Effectuer les 4 postures suivantes en prenant bien le temps de respirer pendant chaque posture, chaque posture doit être tenue une vingtaine de secondes. 2. Effectuer le travail EPS (musculation) du document donné en annexe . 3. Refaire ces 4 posture de relaxation, dans l'ordre, une fois 20 secondes chacune. Le cobra Etendu sur le ventre, mains posées à plat sur le sol sous les épaules, lever la tête et le thorax en inspirant et en poussant avec bras le plus haut possible, les coudes près du corps, les hanches restent au sol. Redescendre doucement en soufflant. Répéter l'exercice 5 fois. ...	Document « EPS » musculation	40 minutes <i>autonomie</i>

**Le cobra**

Etendu sur le ventre, mains posées à plat sur le sol sous les épaules, lever la tête et le thorax en inspirant et en poussant avec bras le plus haut possible, les coudes près du corps, les hanches restent au sol. Redescendre doucement en soufflant. Répéter l'exercice 5 fois. ...



Le papillon

Assis en tailleur, le dos bien droit, les plantes des pieds l'une contre l'autre. Tenir les pieds avec les mains et les rapprocher le plus possible du corps. Eloigner les pieds si on ressent des douleurs. Respirer doucement dans la position. Monter et descendre lentement les genoux comme les ailes d'un papillon.



L'abeille (étirement, assouplissement)

Assis en tailleur, les mains jointes derrière la tête. Inspirer dans la position puis, en soufflant, toucher le genou gauche avec le coude droit. Se redresser en inspirant et en soufflant, toucher le genou droit avec le coude gauche. Faire 3 fois l'exercice.



Le hérisson (auto-massage)

Allongé sur le dos, ramener les genoux sur la poitrine en repliant les jambes. Entourer les genoux avec les bras. Respirer tranquillement dans la position. Rouler doucement du haut vers le bas, de droite à gauche pour masser le dos.