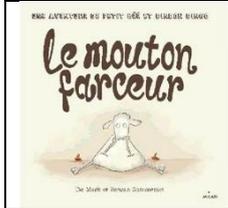


# Activités libres pour la semaine 14 (du 15 au 18 juin)

Voici les propositions d'activités sur le thème du sport pour cette semaine 14. Tout cela est toujours facultatif.

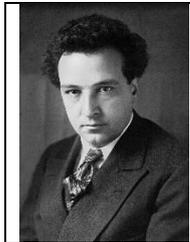
## 1-Culture :

### a-Littérature : Je lis une histoire



Écouter une histoire avec maîtresse Lucie : « Le mouton farceur »  
<https://youtu.be/y7qljnaXpwE>

### b-Musique



Regarder la vidéo et écouter l'œuvre « Rugby » du compositeur Arthur Honegger. Il est né au Havre le 10 mars 1892 et mort à Paris le 27 novembre 1955. <https://www.youtube.com/watch?v=VsxqjP0oFXs>

### c-Arts visuels :



Observe ces « Grands footballeurs » peints par Nicolas de Staël.

Démarche d'arts plastiques :

- 1-Tu peux réaliser des « joueurs » en mouvement, en peignant des « rectangles » de couleur pour représenter le corps des sportifs.
- 2-Choisis ensuite une couleur pour former la bande de ciel puis une autre pour former le terrain.

## 2-Activités physiques :



Regarder la vidéo « Rock et goal » <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/rock-goal-teaser?s>

Puis choisis une musique tonique et invente une chorégraphie sur le thème du foot. Tu peux utiliser un ballon. Entraîne-toi à répéter et présente ta chorégraphie à ta famille.

« Mini passe à 10 »

Avec un ballon entraîne-toi à faire 5 puis 6,7,8,9,10 passes à un autre enfant sans faire tomber le ballon.

### 3-Cuisine : *Barres de céréales pour sportifs*



#### Ingrédients pour 16 barres de céréales

-80 gr de graines de chia

-70 gr de graines tournesol

-50 gr de graines sésame

-50 gr de graines d'amandes

-50 gr de graines flocons d'avoine

-20 gr de graines de lin

-50 gr de graines

1/4 de cuillère à café de sel fumé (Sel Viking, Terre Exotique)

1 cuillère à café d'algues en paillettes

#### Préparation

Mixer les amandes pour qu'elles soient bien concassées.

- Dans un saladier, mélanger l'intégralité des ingrédients. Ajouter 25 cl d'eau et mélanger. Laisser gonfler les graines de chia pendant 10 minutes, mélanger pour que la préparation s'amalgame.
- Verser une cuillère à soupe de préparation dans des empreintes à mini tartelettes (ou muffin, ou autre forme) en silicone.
- Enfourner pour 30 minutes de cuisson à 160°. Retourner les barres de céréales, les remettre dans les moules et poursuivre pour 30 minutes de cuisson supplémentaire.
- Laisser refroidir les barres sur une grille avant de les conserver dans une boîte hermétique.