



La santé BOUGER

Du 29 Mars au 1er Avril 2022



Nous avons continué le thème sur la santé en faisant plusieurs expériences sur le "bouger".

Le mardi, on s'est mesuré, nos tailles sont toutes différentes et en discutant on s'est rendu compte que les goûts de chacun n'étaient pas les mêmes ainsi que nos yeux, cheveux et notre peau. Mais qu'on avait tous une tête, deux bras, deux jambes, que nous étions tous pareils mais également tous différents.

C'est pour cela que l'on doit se respecter, que chaque enfant a son propre niveau sportif.

Lorsqu'on a fait plusieurs exercices physiques, on s'est aperçu que notre cœur battait plus vite, notre souffle était plus rapide qu'au repos.

Nous avons aussi parlé du sommeil, qu'il est très important de bien dormir et de se coucher pas trop tard pour notre équilibre car il nous permet de prendre des forces, de grandir, de bien mémoriser et d'être en pleine forme.

Le jeudi nous avons fait du yoga sur de la musique "zen" ; c'était bien on était détendu, on voulait dormir après...

On a appris à rester calme, bien digérer, des postures du yoga (le chat, la vache,...), la relaxation...que l'on a pu refaire à la maison avec nos parents et frères et sœurs.

Le vendredi nous avons fait du fitness c'était cool on a fait de la zumba avec de la musique qui bouge on a appris à travailler en groupe des mouvements sur une chorégraphie que l'on a du refaire seul.

Ce projet "bouger" sur le thème de la santé était génial et à refaire !

Les enfants de Pampelonne