

DÉFI

Éducation Physique et Sportive

Voici une
activité à
réaliser de la
PS à la GS
avec l'aide
d'un adulte
pour les plus
petits.
Dans cette
activité les
enfants vont
pouvoir réaliser
une activité physique
et sportive avec
une balle

MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT



« Aujourd'hui, je suis un jongleur ! »

Que faire avec une balle ?

→ Tu as besoin d'une balle de jonglage, légère et qui ne rebondit pas.
*Attention à ne pas l'envoyer sur les meubles ou contre les vitres
si tu es à l'intérieur !*

Avec ta balle, essaie de réussir les défis suivants :

- **assis par terre** jambes écartées, pieds qui se touchent
faire rouler la balle entre les deux genoux
- **à deux, assis jambes écartés** (les pieds touchent les pieds du partenaire :
faire rouler la balle dans l'espace entre les jambes,
s'envoyer la balle en la faisant rouler
- **assis ou debout** : essayer de faire tenir la balle en équilibre sur une partie
du corps (tête, dos de la main, épaule, coude, genou, ventre...)
 - **debout**, lancer la balle en l'air à deux mains et la rattraper
 - lancer la balle à une main et la rattraper de l'autre
 - lancer la balle et faire un geste avant de la rattraper
(toucher son nez, taper dans les mains...)
 - **par deux**, lancer et rattraper la balle
le plus grand nombre de fois possible
sans la faire tomber.

ageem

Le coin des parents :

Une activité physique est nécessaire à cet âge, les enfants ont besoin de bouger, de se dépenser et mettre en jeu leurs capacités motrices.

BOUGER pour le bien-être et la santé de l'enfant.

Si vous n'avez pas de balle de jonglage à la maison, il est possible d'en fabriquer à moindre coût en remplissant un ballon de baudruche de sable ou de semoule, puis en recouvrant ce ballon avec un deuxième ballon de baudruche dont on a découpé l'embouchure.... Ou encore avec une boule de papier d'aluminium, ou un collant roulé en boule et emballé dans une chaussette.

