

DÉFI

Éducation Physique et Sportive

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.

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.

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



Idée pour les enseignants qui proposeront ce défi

Possibilité d'envoyer des photos pour réaliser une galerie des enfants en action !

