

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 !*

**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**

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.

• **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.

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 boudruche de sable ou de
semoule, puis en recouvrant ce
ballon avec un deuxième ballon
de boudruche dont on a découpé
l'embouchure... Ou encore avec une
boule de papier d'alou, ou un collant roulé
en boule et emballé dans une
chaussette.