

Défi : le tir au panier

Ce qu'il faut faire : je lance une boule de papier dans une bouteille. Je vais la chercher et je reviens à ma place. Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 fois, je recule d'un pas et je recommence.



Rôle à tenir : 1 lanceur et 1 juge

Matériel : 1 boule de papier et une poubelle

Variantes :

Je lance 5 fois, 6 fois, etc...

Je lance dans un temps contraint.

Je lance en changeant de main.

Je lance debout, sur un pied.

Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.

Je lance des objets différents : balle, paire de chaussettes enroulées, etc...

Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc...)

Fête dansante

Mettez de la musique et encouragez tout simplement vos enfants à danser : comme ils veulent ou comme leur animal favori, ou bien une danse plus codifiée (twist, charleston, madison...)