

# L'école à la maison

## Je lance !

**L'objectif :** travailler l'action motrice « lancer ».

**Les enfants :** à partir de 3 ans.

**La durée :** 15 minutes

**Ce qu'on travaille / ce qu'on attend de votre enfant :**

**Ce dont vous avez besoin :**

**Comment guider / aider votre enfant :**

**On travaille le domaine :**

« agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques »



**Des chaussettes** pour confectionner des balles (utilisez vos chaussettes solitaires !) elles seront légères, souples et ne rebondiront pas.

**Un sac en plastique** (cabas)

**Un seau** (un saladier, une bassine)

**2 chaises**

**5 petites peluches**

- Présentez l'activité : « aujourd'hui, on va jouer à lancer des balles chaussettes. On va faire 4 petits exercices... »

**Lancer précisément :**



Disposer un seau à 2 mètres de l'enfant.

**Consigne :** lancer les balles dans le seau.

**Le défi :** d'éloigner de plus en plus du seau.

**Lancer avec force (pour faire tomber) :**



Disposer les petites peluches au bord des deux chaises.

**Consigne :** Faire tomber les peluches avec les balles.

**Le défi :** le plus rapidement possible.

**Lancer en hauteur**



Accrocher un sac en plastique large par la hanse en hauteur

**Consigne :** lancer les balles dans le sac.

**Le défi :** réussir à mettre toutes les balles.

**Lancer le plus loin possible**



Prévoyez un espace important pour les lancers.

**Consigne :** lancer le plus loin possible (on peut fixer un objectif : jusqu'à l'arbre, par-dessus le portique etc...)

**Le défi :** laisser les balles à terre pour battre son record.

