

Jeu du palet

https://www.revue-eps.com/fr/a-la-maison-l-eps-c-est-la-classe_000186.html

Activité : activité athlétique – le lancer

Age préconisé : à partir de 3 ans

Lieu de pratique : couloir

Matériel :

Utiliser du matériel de la maison qui fait office de palet.

De 3 à 7 ans : des paires de chaussettes de votre enfant (ou les balles de jonglage présentées dans la fiche « Attrape la balle »).

A partir de 7 ans : des couvercles de pots (propres) adaptés à la main de l'enfant.

Cible : une très grande feuille de papier (2 pages scotchées d'un journal) ou carré de moquette ...

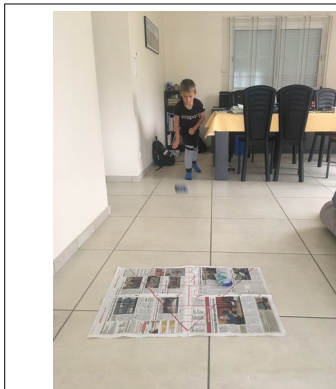
Sécurité :

Jouer à tour de rôle, personne ne doit se trouver entre le lanceur et la cible. Se laver les mains avant et après chaque partie. Rester à un mètre des autres joueurs.

Organisation de l'activité : seul ou en famille

Déroulement :

Lancer le palet de façon à ce qu'il reste sur la cible. Le lanceur se placera à 2-3 mètres de la cible.



De 3 ans à 7 ans, privilégier le lancer de paires de chaussettes.

A partir de 7 ans, on peut envisager de lancer des couvercles.

Faire remarquer aux enfants que les nombres ne sont pas dans l'ordre de la comptine numérique : plus la case est petite plus elle rapporte de points.

Adaptations :

- En maternelle : dessiner des cibles sur une feuille de papier (zones de couleur ou zones numérotées : 1,2,3 en PS...de 1 à 6 pour les GS : voir un exemple en photo ci-dessus).

Effectuer 3 lancers consécutifs et additionner les réussites

- Du CP au CM2, possibilité de mettre des nombres plus importants (5, 10, 15, 20, 25 par ex) avec ou sans feuille de score : réaliser le plus gros score en 6 lancers.

- Se donner comme défi de réaliser 50 points en un minimum de lancers (compter dans sa tête et/ou feuille de score). Si le joueur dépasse 50 points il repart à zéro.

Variantes : à découvrir

- jeu du bouchon (https://www.rtc.be/video/info/divers/le-jeu-du-bouchon-comme-autrefois_1498739_325.html)