

Équipe EPS 63

Jouer avec un ballon

Lancer/Viser

Seul, en famille ...

Consignes : En extérieur ou dans son garage en respectant bien les consignes de sécurité.

La distance de lancer est à ajuster en fonction de l'âge des enfants et de leur facilité.

MATERIEL

1 ballon ou 1 balle de tennis ou de ping pong ou une paire de chaussettes roulée en boule ...

Dans un récipient posé (vertical) sur le sol ou sur une table

Lancer avec une main (droite ou gauche).



Lancer en utilisant une raquette.



Lancer / Viser

Lancer dans un récipient ou en essayant de faire tomber les quilles (chamboule tout)

Dans un récipient couché sur le sol

Lancer avec le pied (droite ou gauche).



Frapper la balle avec un balai pour qu'elle puisse rouler et rentrer dans le récipient.



Chamboule tout avec des quilles posées sur le sol ou sur une table

Lancer ou faire rouler la balle, ballon (main droite puis main gauche) pour faire tomber les quilles (objets).



Lancer la balle avec une raquette (de tennis, de plage, de ping pong ...) pour faire tomber les quilles (changer de main)



1,2,3...c'est parti !!! Visez et lancez...et... faites-vous plaisir !!!