



EDUCATION PHYSIQUE A LA MAISON

Fiche / Années 1-2

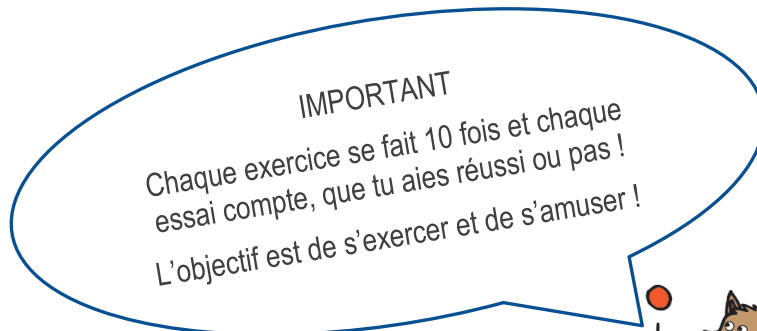
JONGLAGE

Matériel

Une petite balle de jonglage, un pompon ou une petite peluche.

Description

Aujourd'hui tu vas faire plusieurs petits exercices de jonglage. Pour te chauffer les mains, ouvre et ferme les mains 10 fois le plus vite possible !



Exercice 1 :

Lance la balle avec une main jusqu'à la hauteur de ton front et attrape-la à deux mains. Change chaque fois de main pour lancer et recommence 10x.



Exercice 2 :

Lance la balle et attrape-la dans ton t-shirt (t-shirt ample recommandé)

Exercice 3 :

Lance la balle avec une main et attrape-la avec l'autre main.
Passe la balle 10x d'une main à l'autre.



Exercice 4 :

Lance et attrape ta balle (ou ta peluche) comme tu veux !

Chers parents, n'hésitez pas à bouger avec votre enfant ! C'est bon pour le moral et cela renforce le système immunitaire