

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (lancer et attraper): Balle au mur

Les figures choisies par un enfant durant cet exercice dépendent de sa capacité à les effectuer rapidement et correctement et à sa dextérité avec une balle.

Lancez une balle contre le mur, réalisez un défi et rattrapez la balle. Répétez le premier défi dix fois, le deuxième neuf fois, le troisième huit fois, et ainsi de suite.

Commencez par un défi facile et augmentez la difficulté petit à petit. Continuez jusqu'à ce que vous fassiez une faute. Un autre joueur prend votre place et essaie de réussir les mêmes défis que vous. Quand c'est votre tour à nouveau, reprenez le jeu au défi qui vous a posé problème.



Illustration: Lukas Zbinden

Exemples de défis: Frapper dans ses mains, toucher le sol, faire un tour complet sur soi-même, se toucher un genou, sauter, etc.

Variante

Jouer avec des balles différentes (ballon de football, ballon de volleyball, balle de tennis, balle de ping-pong).

Matériel: Diverses balles

| | |
|-------------------|---------------------------|
| Degré scolaire | 3e à 8e années HarmoS |
| Forme sociale | Par groupe |
| Période | Pause en mouvement, pause |
| Durée | 10 minutes |
| Intensité | Elevée |
| Lieu | Cour d'école |
| Espace nécessaire | Important |

Source: [«l'école bouge» – Module «La récré bouge»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO