

Mouvements et étirements avec un ballon

Ces activités permettent de répondre aux enjeux des programmes d'EPS : développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps ; s'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils ; apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière ; s'approprier une culture physique sportive et artistique.

Activités à réaliser à 2, avec un parent ou un autre enfant, avec un ballon ou un coussin.

1. Passes :

Assis face à face pieds contre pieds, jambes tendues et écartées, puis debout espacés de 2m : se passer la balle en lançant avec les 2 mains

- se transmettre 10 fois le ballon en le faisant rouler
- se transmettre 10 fois le ballon ou le coussin en se le lançant directement de la poitrine vers la poitrine
- se passer la balle en l'envoyant et l'attrapant avec une seule main (changer de main)

2. Étirements : dos à dos, jambes écartées

- debout : se donner le ballon 10 fois dans les mains au-dessus de la tête, le rendre en le passant entre les jambes. Changer les rôles et s'écarter d'1 longueur de pied.

- debout puis assis : se passer le ballon sur le côté : je le reçois d'un côté et le transmets de l'autre (je change de sens après 10 tours. Ensuite, s'écarter d'1 longueur de pied

réaliser 10 fois l'exercice bras tendus



- allongés (bras tendus mains contre mains) : je vais prendre le ballon entre mes pieds pour le déposer derrière ma tête, en m'enroulant. L'autre (allongé dans le sens inverse), récupère le ballon avec les mains pour le poser entre ses pieds, en s'enroulant, puis le ramener entre les pieds derrière la tête...je le récupère avec les mains... (10 fois)



- La chaise : (possible si 2 enfants) : dos à dos, jambes fléchies (comme une chaise) se passer la balle au-dessus de la tête, bras tendus, la ramener devant et le repasser au-dessus de la tête à son partenaire.



3. Des « huit » autour des jambes : jambes écartées, faire passer le ballon avec les mains pour faire des 8 autour des jambes je passe le ballon à l'autre dès que j'ai fait 1 ou 2 fois la consigne (10 fois chacun)

4. Relais : l'un derrière l'autre, jambes écartées, je passe la balle en arrière et entre les jambes à mon partenaire, qui le récupère et vient se placer devant moi. (10 fois)