

Balle au mur duo



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Deux plots.
- Un sablier ou un chronomètre.

Règle du jeu

Marquez le maximum de points en cinq minutes

- Le premier joueur lance la balle contre le mur puis se place derrière la colonne. Tour à tour les joueurs suivants la frappent avec la paume de la main après qu'elle ait fait un rebond au sol.
- Un seul rebond est autorisé.
- 1 point est inscrit chaque fois que la balle rebondit sur le mur.

A deux

- A deux, côte à côte, en frappant la balle chacun votre tour, inscrivez le maximum de points consécutifs.

A plusieurs

- A plusieurs, réalisez votre record par équipe et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : trace au sol une zone interdite au rebond.
- Sur le matériel : change de balle.
- Sur la motricité : tape dans tes mains avant de renvoyer la balle, fais un tour sur toi-même...

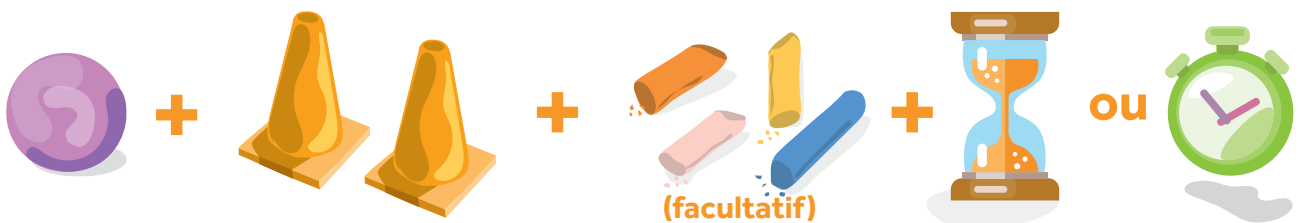


Quand il fait **chaud** tu transpires davantage. Pour remplacer l'eau que tu as perdue, **évite** les **boissons sucrées** et réhydrate-toi en buvant de **l'eau**.



Le sport scolaire de l'École publique

Balle au mur duo



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.