

Phrases de balle

Prépare ton matériel

- 1 sablier ou 1 chronomètre.
- une balle de tennis par joueur.

Règle du jeu

Réalise ces mouvements successifs sans faire tomber la balle :

- Lance la balle et rattrape-la.
- Fais-la rouler autour de toi.
- Lance la balle, frappe dans les mains et rattrape-la.
- Fais passer la balle sous une jambe.
- Fais rebondir la balle devant toi et rattrape-la.

**Bravo, tu as réussi
UNE PHRASE de BALLE !**



Tout seul

- Réalise ta PHRASE de BALLE un maximum de fois en 1 minute, 2 minutes, ...

À deux, chacun son tour

- Relayez-vous ! A tour de rôle, effectuez la phrase... le plus longtemps possible... sans faire tomber la balle !
- Comptez votre nombre de phrases réussies !

À deux, à trois, à quatre,...

- A tour de rôle, chacun invente une phrase de balle et invite le ou les camarades à la réaliser.

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Invente d'autres phrases.
- Utilise un ballon.
- Par équipe, en se relayant.

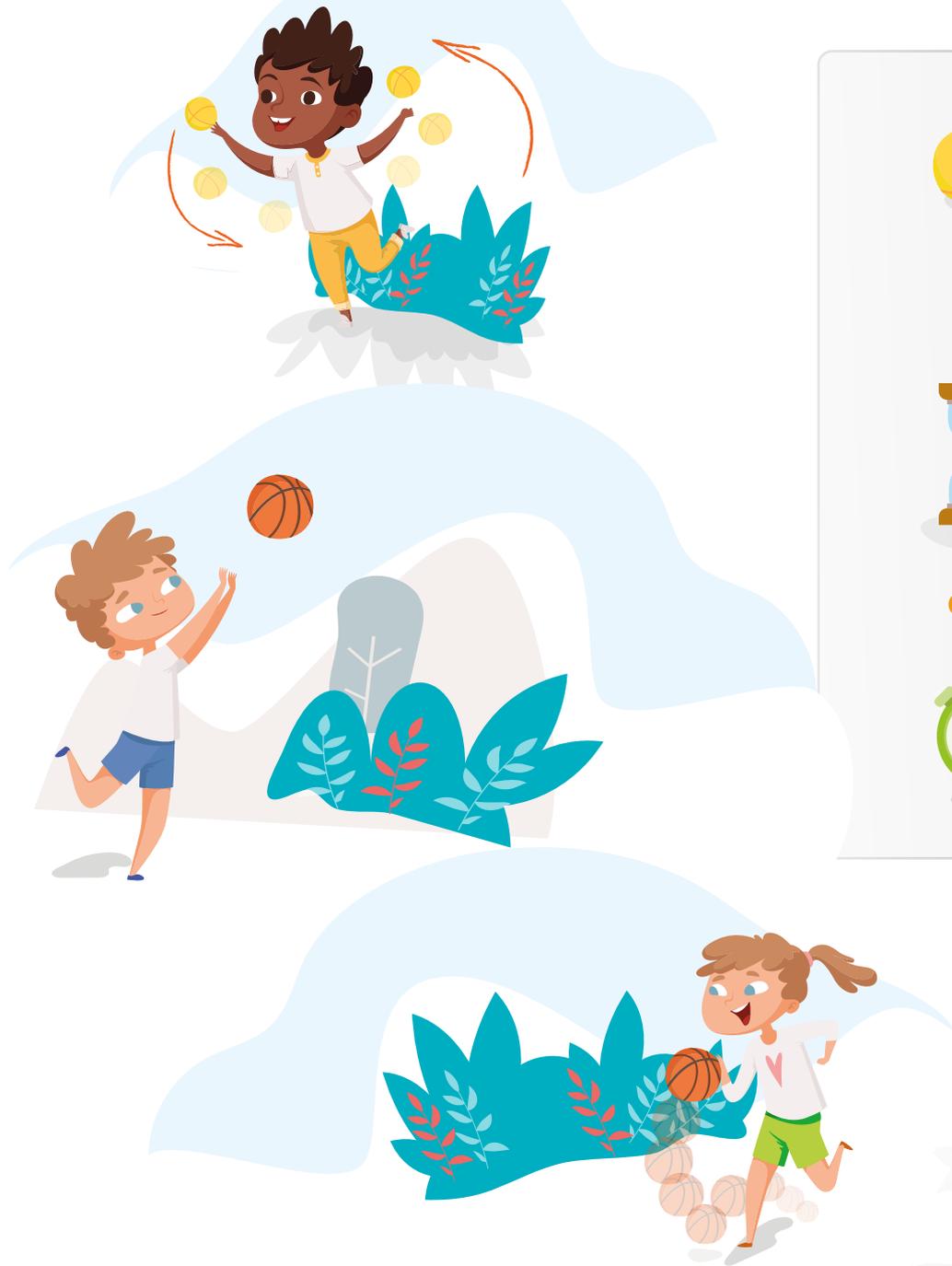


Les fruits et les légumes contiennent tous de l'eau... mais certains plus que d'autres ! Alors, quand il fait chaud, je **m'hydrate** : je bois de l'eau et je mange des **fruits** et des **légumes** !



Le sport scolaire de l'École publique

Phrases de balle



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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