

Bonjour chers parents,

Nous savons que la charge de travail est augmentée pour vous et pour vos enfants. Les prochaines semaines seront remplies d'apprentissages à réaliser et ce dur labeur vient souvent avec son lot de stress. Pour vous permettre de décompresser et de passer du bon temps en famille, nous vous proposons un jeu à faire ensemble cette semaine, le jeu de la « balle au mur ».

En plus d'être amusant et d'être accessible pour toute la famille, ce jeu permet de développer les habiletés du lancer et d'attraper. À l'école, plusieurs jeux sollicitent ces deux habiletés. Donc, plus vos enfants seront habiles à lancer et à attraper, mieux ils réussiront les activités proposées par les enseignants d'éducation physique.

Pour réaliser ce jeu, je vous suggère de trouver un endroit où vous aurez accès à un mur de brique. Par exemple, le mur d'une école près de votre demeure. Si cela est possible, faites une marche pour vous rendre à votre lieu de jeu ou prenez le vélo.

La balle au mur

Préparation du jeu :

Délimitez un espace pour lancer sur le mur.

Matériel requis :

- une balle de tennis
- une craie (facultatif)

Déroulement :

La balle est lancée sur le mur et un autre joueur doit l'attraper. Si un des joueurs échappe la balle ou se fait toucher par elle, il doit aller toucher le mur avant qu'un autre joueur lance la balle au mur. Si le joueur arrive à toucher le mur avant la balle, il ne perd pas de vie. Si la balle touche le mur avant lui, il perd une vie. Le jeu se termine lorsqu'un joueur n'a plus de vie. Alors, le joueur qui a le plus de vie gagne.



Règles :

- 1- Chaque joueur a trois vies (trois chances).
- 2- Le joueur ne peut attraper la balle qu'il a lui-même lancée.
- 3- Tu dois lancer la balle de l'endroit où tu l'as attrapée.
- 4- Si la balle lancée touche au sol avant de frapper le mur, le joueur en faute doit courir toucher le mur avant qu'un autre joueur relance la balle sur le mur.

Adaptations du jeu :

1- Si vos enfants sont de niveau de la maternelle et de première année :

- Lancer la balle par en dessous
- Lancer la balle moins fortement
- Lorsqu'il lance la balle, lui permettre de s'avancer à une distance où il peut atteindre le mur
- Lui donner plus de vies

2- Si vos enfants sont de niveau deuxième, troisième et quatrième année :

- Définir une distance maximal où il peut atteindre le mur
- lancer la balle par-dessus l'épaule
- Respecter les règles du jeu
- Jouer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur

3- Si vos enfants sont de niveau cinquième et sixième année :

- Attraper à une main
- Réduire la zone de lancer
- Si attrape la balle sans bond, celui qui a lancé perd une vie

4- Si vos enfants sont dans des niveaux différents :

- Chacun joue en fonction des adaptations de son niveau

Voici le lien pour le jeu : https://www.youtube.com/watch?v=dSh2e_sWS1M

Amusez-vous bien!

Les enseignants en éducation physique

