

ACTIVITE PHYSIQUE 46 LA PATTE DE MOUCHE



MATERIEL

- 2 cailloux ou 2 petites boules de papier aluminium

DISPOSITIF

- S'asseoir à une table et placer les 2 cailloux (boules) sur la table

BUT DE L'ACTIVITE

Placer 1 caillou sur le dessus d'une main

- 1^{ère} proposition : Propulser ce caillou vers le haut afin de l'attraper à l'intérieur de sa paume.
- 2^{ème} proposition : Propulser ce caillou vers le haut, attraper rapidement le caillou laissé sur la table avant de rattraper celui qui avait été lancé

Réussir un des enchaînements le plus de fois possible en 30 secondes.

FORME(S) DE JEU

Penser à :

- Changer de position de départ : debout, accroupi ...
- Augmenter le nombre de cailloux
- Lancer un défi : celui qui réussira à faire 10 enchaînements le plus rapidement
- Changer de main