



E-SEP en maternelle

La rencontre virtuelle Printemps des maternelles



L'association USEP de l'école te permet de participer à une action virtuelle : **E-SEP en maternelle**.

Chaque semaine, tu devras relever un nouveau défi !

Tu pourras le faire tout seul ou en famille.

84 classes du département des Deux-Sèvres sont engagées dans l'aventure, cela représente plus de 2000 enfants.

Tu peux participer, que tu sois à l'école ou à la maison !

DÉFI 1 - du lundi 08 juin au vendredi 12 juin

A toi de jongler !

... YOGA A PETITS PAS !



DÉFI 2 - du lundi 15 juin au vendredi 19 juin

... JEUX D'ADRESSE !

1 Construis tes balles de jonglage.

Tu peux suivre les consignes en page 2.

2 Apprends à jongler.

Tu peux suivre les consignes en page 2.

DÉFI 3 - du lundi 22 au vendredi 26 juin

... JEUX ATHLETIQUES !





La jonglerie, souvent appelée jonglage ou encore juggle, est un exercice d'adresse qui consiste dans son sens le plus strict à lancer, rattraper et relancer de manière continue des objets en l'air (massues, balles ou anneaux).

CONSTRUIT TES BALLE



Tu auras besoin :

- De farine (ou de semoule ou de riz)
- De cellophane
- Une paire de ciseaux
- Des ballons de baudruche

Découper un carré de cellophane et déposer la farine (semoule ou riz) au milieu.

Faire un paquet.

Couper les queues des ballons.

Envelopper le paquet avec les ballons puis couper.

Tu auras besoin :

- De plusieurs chaussettes
- Du riz ou de la semoule
- Des élastiques

Verser du riz dans la chaussette.

Prendre un élastique et fermer la chaussette.

Replier la chaussette au-dessus de la balle.

Remettre un élastique.

Replier une dernière fois la chaussette.



APPREND A JONGLER

Tu peux lancer la balle a une main et la rattraper a deux mains.

Tu peux lancer la balle a une main et la rattraper à une main aussi (une fois main droite ; une fois main gauche).

Tu peux maintenant lancer la balle d'une main à l'autre une dizaine de fois sans la faire tomber. Si tu y arrives, tu peux essayer avec deux balles.

Prends deux balles lancer et rattraper une balle avec ta main droite et lancer et rattraper l'autre balle avec ta main gauche en même temps.

.....