

## Défi Motricité : Un peu de lancer

### Matériel nécessaire :

- 1 rouleau de scotch
- 1 balle, ou 2 ou plus (pour les plus aguerris)
- Des verres en plastique, en carton, ...

### Consignes :

Pour réussir le défi, il faut lancer la balle à une main en la faisant rouler sur la table afin d'atteindre l'un des verres (objectif réussir 5 lancers). Les verres sont alors fixés à l'extrémité opposée de la table (voir la photo ci-dessous).

### Conseils :

Prévenir l'enfant qu'il n'y a pas de temps défini pour réaliser l'activité.  
Le laisser essayer avant de compter les cinq essais.  
Le féliciter lors du premier lancer réussi.

### Adaptations :

- + facile : augmenter le nombre de verres.
- + facile : réussir trois lancers et non cinq.
- + difficile : réussir l'activité de manière chronométrée et essayer de battre son propre record (avec un nombre de lancer défini).
- + difficile: réaliser l'activité avec la main non dominante (gauche chez les droitiers et droite chez les gauchers).
- + difficile: avoir autant de balles que de verres et lancer une balle dans chaque verre.

