



Défi du ballon de soccer bondissant

Activité :

1. L'objectif est de faire rebondir un ballon de soccer (ou un autre type de ballon semblable) sur différentes parties de ton corps (**sauf tes bras et tes mains**) sans que le ballon ne touche le sol. Le ballon doit toujours demeurer en mouvement. Fais trois essais.
2. Note le nombre le plus élevé de fois consécutives où tu frappes le ballon sans qu'il retombe sur le sol. Si tu fais partie d'une équipe, sou mets le nombre de coups consécutifs le plus élevé pour chacun des membres de l'équipe.
3. Tu peux faire l'activité à l'endroit de ton choix, à l'intérieur ou à l'extérieur.
4. Fais vérifier ton résultat par l'élève responsable et l'enseignant ou entraîneur responsable.

Ce qu'il faut :

- Des vêtements et chaussures appropriés
- Un endroit vaste et dégagé
- L'activité peut être faite à l'école ou à la maison

Note aux élèves responsables et aux enseignants ou entraîneurs : N'hésitez pas à modifier l'activité au besoin pour assurer la participation de toutes les personnes intéressées.

C'est simple comme tout!

La sécurité passe avant tout. Assure-toi que l'activité est supervisée. N'oublie pas que plus d'élèves participent, plus vous gagnez de points!

Le défi est lancé!