

Exercice avec un ballon de plage

VOUS AVEZ BESOIN:

- Ballon de plage
- Marqueur

QUOI FAIRE:

1. Gonflez votre ballon de plage.
2. Demandez à l'enfant de vous aider à penser à des idées de remise en forme, par exemple: 3 sauts, 1 culbute, 5 sauts étoiles, etc.
3. Utilisez le marqueur pour écrire leurs idées sur chaque couleur du ballon de plage (voir l'image ci-dessous).
4. Jouez à la balle avec l'enfant. Chaque fois que le ballon est attrapé, faites les défis de remise en forme qui atterrissent sous les mains de l'enfant.
5. Amusez-vous à faire de l'exercice!

