

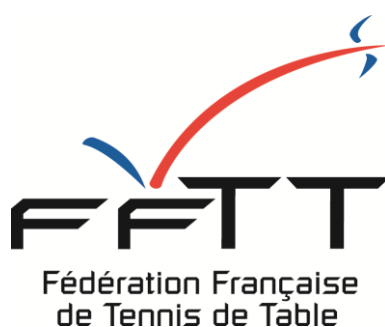
L'Aménagement des Rythmes Scolaires



ACTIVITÉ PING-PONG

CYCLE 1 (PS/MS)

SÉANCE 1



1) Amélioration de l'habileté : L'ÉQUILIBRISTE



But : Faire tenir en équilibre une balle puis une raquette sur sa « bonne » main, grande ouverte, sans les faire tomber.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles (minimum 1 pour 2 enfant)

Consignes : Les enfants sont debout, main ouverte devant soi, et y pose une balle en mousse (puis balle de ping et raquette), en essayant de ne pas la faire tomber.

Variante : Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

Critères de réussite : Comptage du nombre de séries de 10 secondes sans faire tomber l'objet (balle ou raquette).

2) Amélioration de l'envoi-renvoi : LA BALLE QUI ROULE (sol)



But : Apprendre à taper dans la balle face à soi, avec la paume puis le dos de la main, en faisant rouler la balle par terre. Viser vers l'enfant face à soi.

Matériel :

- * diverses balles
- * raquettes (si besoin)

Consignes : Les enfants sont assis jambes écartées, arrêtent la balle avec une face de la main, puis font avancer la balle en faisant un mouvement d'arrière en avant avec la main, en direction de l'enfant assis face à lui.

Variante : Utiliser une raquette plutôt que la main pour envoyer et renvoyer la balle.

Critères de réussite : Comptage du nombre d'aller-retour entre 2 enfants.

3) Amélioration du duel : LE CHASSEUR



But : Repérer l'espace libre et le bon moment pour échapper au chasseur / se déplacer et apprendre à viser une « cible » en mouvement.

Matériel :

* 3-4 balles mousse ou balles de ping

Consignes : Au signal, les enfants tentent de passer rapidement d'une ligne à une autre sans se faire toucher par les balles envoyées à la main par le chasseur.

Variante : Possibilité de désigner plusieurs chasseurs et/ou de faire se libérer les enfants attrapés.

Critères de réussite : Qualité des lancers, dynamisme des enfants dans leurs déplacements, respect des règles.

ÉDUC'PING « GRAPHISME »

Repasse sur les pointillés pour dessiner des raquettes, des balles et un filet.

