

# EVEIL ARTISTIQUE ET SPORTIF



## SEANCE 1 Tennis de Table

### Objectif :

Découvrir le Tennis de Table de façon ludique et éducatif

Description de l'exercice	Objectifs et apprentissages moteurs	Critères de réussite	Critères de réalisation	Durée
<p><b><u>Atelier 1 : Echauffement</u></b></p> <p>Les couleurs pour faire découvrir la salle aux enfants. Les enfants marchent dans la salle. Au top, ils doivent aller le plus rapidement possible touché la couleur indiquée par l'animateur.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'échauffer</li><li>- Découverte de la salle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Toucher la couleur indiquée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trouver la couleur le plus rapidement possible</li></ul>	10'
<p><b><u>Atelier 2 : L'équilibriste</u></b></p> <p>Chaque joueur possède une raquette et une balle. Les enfants doivent garder la balle sur la raquette sans la faire tomber</p> <p>Variante : Balle en mousse, se déplacer</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Développer la coordination raquette/balle</li><li>- Être capable de tenir sa balle en équilibre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Garder pendant 10 secondes la balle sur sa raquette sans la faire tomber</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenir sa raquette à une main</li><li>- Garder la balle sur la raquette</li></ul>	10'



<i>Description de l'exercice</i>	<i>Objectifs et apprentissages moteurs</i>	<i>Critères de réussite</i>	<i>Critères de réalisation</i>	<i>Durée</i>
<p align="center"><b><u>Atelier 3 : La balle qui roule</u></b></p> <p>Par deux, un enfant envoi la balle à la main et l'autre doit frapper la balle pour la renvoyer.</p> <p align="center">Echanger les rôles au bout de 10 lancers</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer la coordination raquette/Balle</li> <li>- Etre capable d'envoyer et de renvoyer la balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'envoyer la balle à la main</li> <li>- Etre capable frapper la balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir sa raquette à une main</li> <li>- Lancer la balle à une main en cuillère sur le point indiqué</li> </ul>	15'
<p align="center"><b><u>Atelier 4 : Le Chasseur couloir</u></b></p> <p>Faire deux équipes, l'équipe chassée tentent de traverser la prairie sans ce faire toucher. La deuxième équipe doit chasser en touchant les adversaires.</p> <p align="center">Variantes : Utiliser la raquette</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer la coordination raquette/volant</li> <li>- Etre capable de se déplacer en fonction de la trajectoire de la balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'envoyer la balle à la main</li> <li>- Etre capable d'esquiver les balles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir sa raquette à une main</li> <li>- Toucher les autres</li> <li>- Ne pas se faire toucher</li> </ul>	15'