

EVEIL ARTISTIQUE ET SPORTIF



SEANCE 2 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><u>Atelier 1 : Echauffement</u></p> <p>Individuellement les enfants vont devoir effectuer des petits jeux de maniement de la raquette. Le but étant de diriger la balle avec sa raquette.</p> <p>Variantes : Main droite et gauche, différents parcours</p> | <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer - Maniement de la raquette | <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas faire tomber la balle de la table - Ne pas toucher la balle avec les mains | <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer le parcours le mieux possible | 10' |
| <p><u>Atelier 2 : Relais d'habilité</u></p> <p>2 équipes. Sous forme de relais les enfants effectuent un parcours d'obstacles avec une balle sur la raquette.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Développer la coordination raquette/balle - Etre capable de tenir sa balle en équilibre | <ul style="list-style-type: none"> - Garder pendant 10 secondes la balle sur sa raquette sans la faire tomber | <ul style="list-style-type: none"> - Tenir sa raquette à une main - Garder la balle sur la raquette | 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"><u>Atelier 3 : Match balles roulées</u></p> <p>Sur une demi table, les enfants vont faire un match mais en faisant rouler la balle, ils doivent l'arrêter avec la raquette.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Développer la coordination raquette/Balle - Etre capable d'envoyer et de l'arrêter - Apprendre à compter les points | <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'envoyer la balle - Etre capable de l'arrêter | <ul style="list-style-type: none"> - Tenir sa raquette à une main - Lancer la balle à une main | 15' |
| <p align="center"><u>Atelier 4 : Echanges de balles</u></p> <p>Les enfants se mettent face à l'animateur. L'animateur envoi la balle, l'enfant doit la renvoyer sur la table</p> <p>Variantes : Avec et sans filet, coup droit, revers</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Développer la coordination raquette/balle - Etre capable de se déplacer en fonction de la trajectoire de la balle | <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de renvoyer la balle sur la table | <ul style="list-style-type: none"> - Tenir sa raquette à une main - Toucher la balle | 15' |