

# EVEIL ARTISTIQUE ET SPORTIF



## SEANCE 3 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>Individuellement les enfants vont devoir effectuer un parcours. 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"><li>- S'échauffer</li><li>- Maniement de la raquette</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas faire tomber la balle</li><li>- Ne pas toucher la balle avec les mains</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Effectuer le parcours le mieux possible</li></ul>	10'
<p><b><u>Atelier 2 : Relais d'habilité</u></b></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"><li>- Développer la coordination raquette/balle</li><li>- Etre 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 Voyage</u></b></p> <p>Par deux, réaliser des échanges de balles avec son partenaire sans que la balle ne tombe par terre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer la coordination raquette/Balle</li> <li>- Etre capable d'envoyer la balle</li> <li>- Apprendre à compter les points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'envoyer 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</li> </ul>	15'
<p align="center"><b><u>Atelier 4 : Echanges de balles</u></b></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"> <li>- Développer la coordination raquette/balle</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 de renvoyer la balle sur la table</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir sa raquette à une main</li> <li>- Toucher la balle</li> </ul>	15'