L'Aménagement des Rythmes Scolaires

Espace dédié FFTT

ACTIVITÉ PING-PONG

CYCLE 1 (PS/MS)

SÉANCE 2

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

1) Amélioration de l'habileté : L'ÉQUILIBRISTE

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.

Matériel :
* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)
* balles cassées (minimum 1 pour 2 enfant)

Consignes : Les enfants mettent 1 balle cassée sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie 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 : Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.

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

But : Apprendre à taper dans la balle à côté de 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 :
* raquettes
* balles

Consignes : Les enfants sont à genoux ou assis en tailleur, 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 : LA PÊCHE AUX PERLES

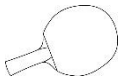
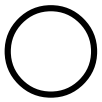
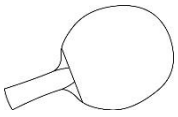
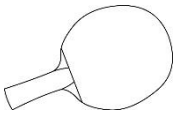
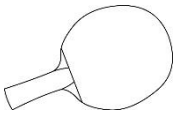
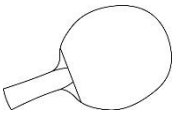
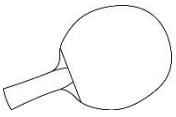
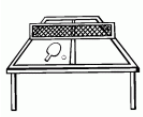
But : Améliorer sa vitesse de déplacement latéral et le changement de direction, en restant équilibré.

Matériel :
* 4 bassines par table
* 2 x 6-8 balles par table

Consignes : 2 enfants sont de part et d'autre de la table, et font une course-navette A/R pour récupérer et déposer les balles (perles) dans les bassines (huîtres).

Variante : Possibilité de varier le type de déplacement (pas chassés, ...), l'emplacement des bassines, d'intégrer des obstacles à contourner...

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

ÉDUC'PING « JEUX MATHÉMATIQUES »

Découpe les images, colle-les sous chaque modèle et dis combien tu en as collé.