

# L'Aménagement des Rythmes Scolaires



Espace dédié



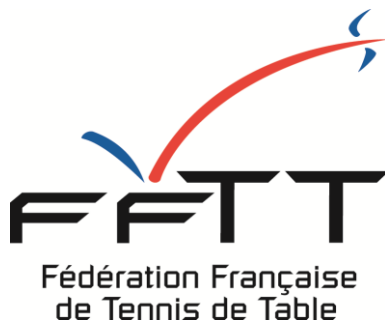
Jeudi

Vendredi

## ACTIVITÉ PING-PONG

CYCLE 2 (GS-CP-CE1)

SÉANCE 3



## 1) Amélioration de l'habileté : LA MONTGOLFIÈRE



**But :** Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette, en frappant fort le ballon verticalement.

### **Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* ballons de baudruche (minimum 1 pour 2 enfant)

**Consignes :** Envoyer un ballon de baudruche au-dessus de sa tête à l'aide d'une raquette et se déplacer pour le retaper avant qu'il ne touche le sol.

**Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

**Défi :** Être le dernier à laisser son ballon toucher le sol.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre d'envols du ballon sans qu'il ne touche le sol.

## 2) Amélioration de l'envoi-renvoi : LA BALLE QUI REBONDIT

**But :** Réaliser des échanges face au mur, avec la raquette.

### **Matériel :**

\* un mur avec suffisamment d'espace libre

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles en mousse, grosse balle, balle de ping  
(minimum 1 pour 2 enfants)

**Consignes :** Les enfants envoient la balle avec l'une des 2 faces de la raquette vers le mur face à eux, et enchaînent les envois en laissant un rebond au sol.

**Variante :** Exécuter l'exercice sans rebond au sol et/ou en essayant de viser une cible (cercle) fixée ou dessinée au mur.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre d'A/R entre l'enfant et le mur. Enfant en mouvement entre chaque renvoi.

### 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 / apprendre à taper dans une balle avec la raquette.

#### **Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour le chasseur)

\* 3-4 balles en mousse

**Consignes :** Au signal, les enfants tentent de passer rapidement d'une ligne à une autre sans se faire toucher par les balles envoyées par le chasseur, à l'aide de sa raquette.

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

**Critères de réussite :** Nombre de tirs réussis, qualité des lancers, dynamisme des enfants dans leurs déplacements, respect des règles.

# ÉDUC'PING « VOCABULAIRE / COMPRÉHENSION »

## 1) Relie les mots avec les expressions qui conviennent.

- |          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| Pékinois | ● | ● | Tissu fin et brillant                                   |
| Satin    | ● | ● | Race de petits chiens au museau aplati                  |
| Litchi   | ● | ● | Gymnastique asiatique faite de mouvements lents         |
| Typhon   | ● | ● | Tempête violente des mers de Chine et de l'Océan Indien |
| Kung fu  | ● | ● | Fruit cultivé dans les régions d'Asie                   |
| Taï Chi  | ● | ● | Art martial chinois                                     |

**2) Complète les phrases avec les mots suivants : typhon, satin, ginseng, taï chi, litchi, Pékinois et Kung fu.**

- Les maîtres de ..... sont capables de casser des planches avec leurs mains.

- J'adore les salades de fruits exotiques avec des morceaux de mangue, d'ananas, et de .....

- Un violent ..... a causé des dégâts très importants dans le Sud de l'Indonésie.

- Il vaut mieux avoir un ..... qu'un berger allemand quand on vit en appartement.

- C'est la première fois que je dors dans des jolis draps en .....

- Il est impressionnant de voir des dizaines de chinois pratiquer ensemble des mouvements de ..... dans les parcs de Pékin.