

FICHE ACTIVITE : TENNIS DE TABLE (sans table) manipulation balle raquette » - « CYCLE 2/3, NIVEAU CE2/CM1/CM2 »

Activité proposée : « manipulation et jonglage avec une balle de tennis de table »

Développer la motricité fine en manipulant deux objets (une balle de tennis de table et une raquette de tennis de table).

- Apprendre à maintenir la balle en équilibre sur la raquette,
- jongler en coup droit et en revers avec la raquette et établir un record,
- apprendre à frapper la balle en direction du sol,
- apprendre à envoyer la balle contre le mur en coup droit et en revers en laissant un rebond au sol avant de la renvoyer.

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE2/CM1/CM2

Déroulement de l'activité : (indiquer les règles, le matériel, le but du jeu,

EX 1: le garçon de café :

L'enfant doit essayer de maintenir la balle en équilibre sur la raquette le plus longtemps possible en premier sur place puis en se déplaçant dans la pièce pour augmenter la difficulté.

EX2 : le jonglage en coup droit et en revers :

L'enfant essaie de réaliser le maximum de jongle en coup droit puis en revers. Si il éprouve des difficultés il peut laisser la balle rebondir au sol entre chaque frappe.

Pour bien envoyer la balle de manière verticale il faut que l'enfant frappe en direction du plafond.

Un rebond de 20 à 50 cm sur la raquette est suffisant.

Pour plus de difficulté l'enfant peut jongler ensuite en coup droit revers (un coup, en coup droit et l'autre en revers).

EX3 : le tam tam

L'enfant va devoir faire rebondir au sol le plus de fois possible la balle. Après chaque rebond, il doit renvoyer la balle en direction du sol et la frapper assez fort pour qu'elle remonte jusqu'à sa taille. Plus l'enfant est à l'aise plus il peut frapper rapidement.

EX4 : le mur

L'enfant doit essayer de faire le maximum d'échanges contre un mur ou une porte en coup droit et en revers en fonction de comment la balle lui revient.

L'enfant doit être mobile, dynamique, pour faciliter le renvoi et ne pas être gêné par son corps lors du renvoi.

Pour plus de facilité l'enfant peut laisser la balle rebondir une fois au sol lorsqu'elle lui revient. S'il y arrive bien, il peut enchaîner les volées contre le mur.

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--