

Ping Pong



Réflexion d'équipe sur une progression d'activités pour chaque compétence découpée du ping pong à l'école primaire

Atelier et ses compétences	Progressivité proposée	Photos
<p><u>Atelier 1 : coordination</u></p>	<p>Possibilité d'imaginer le parcours au sol ou sur un ensemble de table comme au ping pong.</p> <p><u>Seul :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Faire rouler la balle (avec la main, puis avec la raquette)- Faire le parcours avec la balle sur la main, sur la raquette (possibilité d'utiliser la balle cabossée ou la balle dans le gobelet pour plus de stabilité)- Faire le parcours en jonglant avec le ballon de baudruche sur la main, sur la raquette.- Avancer sur le parcours avec rebond de la balle au sol, sur la raquette, puis en alternant coup droit et revers. <p><u>A deux :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Faire le parcours à 2 en se faisant passer le ballon de baudruche à deux mains, à une main, avec la raquette, puis en utilisant balle à la place du ballon de baudruche.	

Atelier 2 : service et envoi

Distinction service et envoi

Service => la raquette touche la balle dès le départ ;

Envoi => rebond suivi de la raquette qui propulse la balle.

- Un seul cerceau du côté du service
- Deux cerceaux (un de chaque côté) à déplacer pour doser le service et ne pas sortir de la table.

Variables : à la main, avec la raquette, taille des cerceau



Atelier 3 : Renvoi-échange

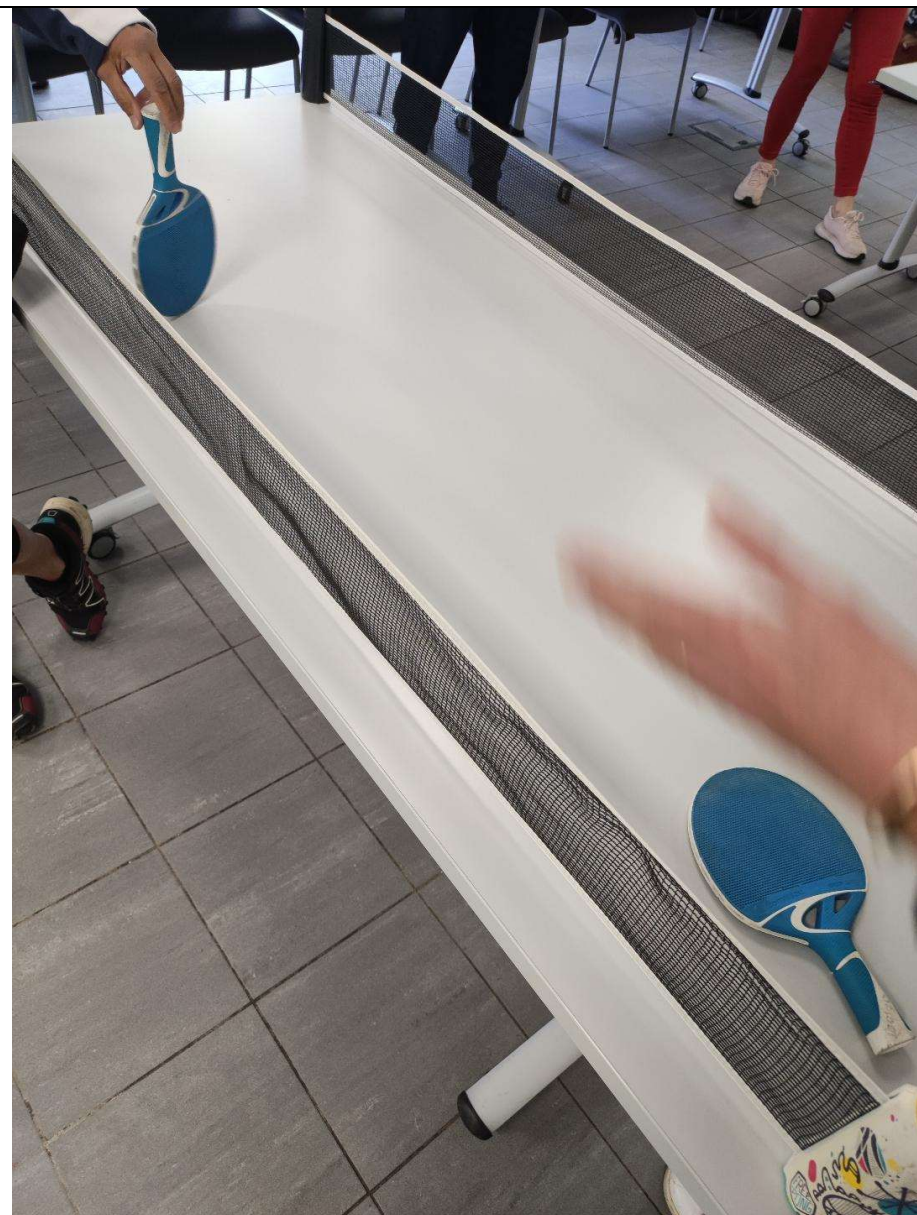
Proposition sans raquette à deux :

- Envoi-bloquer la balle-renvoi
- Ajouter un obstacle dans l'espace pour travailler l'orientation
- Envoi-renvoi sans bloquer avec les deux côtés de la main
- Coup droit-revers (mettre une gommette sur le dos de la main)
- Ajouter le rebond

Faire la même progression en ajoutant la raquette (panda de préférence pour avoir le bon positionnement des doigts)

Variables : taille de la balle, usage d'une ou deux mains, taille de l'espace entre les deux filets, interdire de toucher le filet, jouer au sol.

Différenciation : usage du ballon de baudruche



Atelier 4 : Dosage

Proposition 1 : sans table

- Atteindre une cible (cerceau) en variant les distances et tailles des cibles.

Variable : varier la hauteur des cibles (poubelle) => avec rebond (dosage du rebond nécessaire)

Proposition 2 : sans raquette

- 2 cerceaux cibles sans rebond dans son camp/ avec rebond dans son camp
- Viser une cible donnée dans le camp adverse (sans rebond/avec rebond/avec un cerceau dans son camp)

Variable : usage de la raquette

Interdisciplinarité : calcul mental et ping pong
Un élève donne un calcul mental (addition, soustraction, multiplication), le camarade trouve et dit la réponse puis vise la feuille désignant le nombre correspond.

Idée d'auto-évaluation : marquage individuel des points en faisant avancer un objet personnel sur les plots.

