

Bouger pour apprendre – Les habiletés: Ping-pong

Cette activité de saut offre une grande intensité physique dans peu d'espace.

Trois élèves sont des raquettes de ping-pong, les autres camarades des balles de ping-pong immobiles dans l'aire de jeu.

Les raquettes courent et touchent les balles, lesquelles doivent alors sauter cinq fois puis s'immobiliser jusqu'à ce qu'une nouvelle raquette les touche. Les raquettes s'efforcent de maintenir le plus grand nombre de balles en mouvement.

A la fin du jeu, l'enseignant invite les élèves à sentir les battements du cœur et le rythme de la respiration jusqu'à un retour au calme.



Variantes

- Les balles sont alignées face à un mur. Lorsqu'elles sont touchées, elles doivent faire un aller-retour jusqu'au mur opposé, puis sauter trois fois. Elles ne peuvent pas être touchées durant leur déplacement.
- Varier le type de sauts: grenouille, sur un pied, etc.

Remarque: Il est possible de délimiter l'espace des élèves qui jouent les « balles » avec du ruban adhésif. Cela peut contribuer à la régulation de l'aire de jeu si elle est restreinte.

Source: Aline Schoch Prince, coordinatrice du projet «Youp'là bouge à l'école!», Marianne Fluck Felix et Annette Matthey-Christen, enseignantes à l'école enfantine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO