

# GIOCOTENNISTAVOLO

## GIOCHIAMO CON LA PALLINA:

- Lanciare la pallina in alto con la mano destra o sinistra e riprenderla con due mani senza farla cadere a terra.
- Lo stesso gioco ma riprendendo la pallina con la stessa mano di lancio e senza che cada.
- Lanciare la pallina in alto battere le mani dietro e davanti e riprenderla in mano senza farla cadere.
- Lanciare la pallina in alto, colpirla con il palmo della mano e riprenderla prima che cada a terra.
- Far girare la pallina attorno al corpo.
- Far girare la pallina attorno alle gambe unite o a una sola gamba destra o sinistra.

## GIOCHIAMO CON LE RACCHETTE:

- Lanciare la racchetta in alto e riprenderla senza farla cadere.
- Lo stesso gioco ma cercare di prendere la racchetta per il manico.
- Girare la racchetta attorno al corpo.
- Girare la racchetta attorno alle gambe unite o a turno attorno alla gamba destra e a quella sinistra.
- Depositare la racchetta a terra e riprenderla con impugnatura corretta.

## CONTROLLIAMO LA PALLINA CON LA RACCHETTA:

### DA FERMO

- Eseguire piccoli tocchi con la racchetta facendo rimbalzare la pallina; gara a chi ne riesce a fare di più e se la pallina cade si ricomincia a contare da zero.
- Lo stesso gioco con tocchi cambiando il lato della racchetta (dritto e rovescio).
- Colpire la pallina, lasciarla cadere a terra con un tocco e colpirla di nuovo; gara a chi ne riesce a fare di più.
- Colpire la pallina verso l'alto e poi lentamente farla ammortizzare sulla racchetta fino a fermarsi completamente.

### CAMMINANDO E CORRENDO

- Tutti i giochi da fermo eseguiti camminando e correndo

### A COPPIE

- Passarsi la pallina uno di fronte all'altro a circa 3-4 metri di distanza colpendola sempre dopo un rimbalzo.
- Passarsi la pallina uno di fronte all'altro a circa un metro di distanza senza far cadere la pallina.
- Camminare a coppie uno dietro l'altro, il bambino davanti palleggia la pallina con la racchetta ed al fischio dell'insegnante il 2° bambino si deve sostituire al 1° raccogliendo la pallina con la propria racchetta senza farla cadere a terra.
- Passare la pallina colpendola con la racchetta e riceverla ammortizzandola fino a farla fermare sulla racchetta e poi rilanciarla al compagno; tenere una distanza di un paio di metri.

## CONTROLLO LA PALLINA

## GIOCHI IN SQUADRA

- GIOCO N°1 Due o più squadre disposte in fila dietro la linea di partenza: di fronte ad ogni squadra un cono posto a circa 5 m dalla linea di partenza; il primo bambino di ogni fila ha la pallina e tutti la racchetta in mano. Al via i bambini davanti partono palleggiando la pallina; aggirano il cono e ritornano consegnando la pallina al 2° bambino dopo aver superato la linea da dove sono partiti; si calcolano i percorsi in due o tre minuti e vince chi ne esegue di più.
- GIOCO N°2 Due o più squadre disposte in fila dietro una linea, a 3 m un cerchio a terra di fronte ad ogni squadra, il primo bambino ha la pallina e tutti hanno la racchetta; al via i primi della squadra colpiscono la pallina, cercando di centrare il cerchio posto a terra; vince chi arriva per primo a 10 centri. Tutta la squadra deve gridare il numero progressivo dei centri segnati.
- GIOCO N°3 Due o più squadre divise in due sottosquadre una di fronte all'altra a distanza di circa 5-6 m fra loro con in mezzo alle due sottosquadre un ostacolo da superare; una pallina per squadra e al via il bambino con la pallina colpisce la pallina cercando di superare l'ostacolo in mezzo, la pallina viene recuperata dal primo bambino del lato opposto e rimandata dall'altra parte; vince la squadra che per prima arriva a 12 battute valide.

COLPIAMO  
LA PALLINA

BATTUTA INIZIALE

- GIOCO N°1 Bambini in fila sul lato di fondo del tavolo; ogni bambino una racchetta e una pallina, inviare la pallina al tavolo opposto dopo un rimbalzo sul proprio tavolo in modo che la stessa tocchi pure il tavolo avversario e andare a recuperare la propria pallina rimettendosi in coda alla fila. Vince chi realizza per primo 8 battute.
- Stesso gioco ma obbligando i bambini a centrare una delle due metà campo sul lato opposto.
- GIOCO N°2 Stesso gioco ma obbligando i bambini a battere solo di ROVESCIO.
- Stesso gioco ma obbligando i bambini a battere di DRITTO.

SCAMBIARSI LA PALLINA (dritto e rovescio)

ROVESCIO

Per rovescio si intende colpire la pallina con il dorso della mano rivolto all' avversario.

- A coppie contando quanti colpi validi riesce a fare la coppia; vince chi ne esegue di più, si giocano più riprese turnando le coppie ad ogni tentativo.
- Buttiamo giù il capitano: scegliere un bambino (il capitano) e tutti gli altri lo devono sfidare; se questo vince rimane sempre il capitano, se perde diventa capitano chi è riuscito a batterlo; si aggiudica la gara chi vince più sfide da capitano.

DRITTO

Per dritto si intende colpire la pallina con il palmo della mano rivolta all' avversario.

- Eseguire gli stessi giochi del rovescio.

ATTACCHIAMO  
E DIFENDIAMO

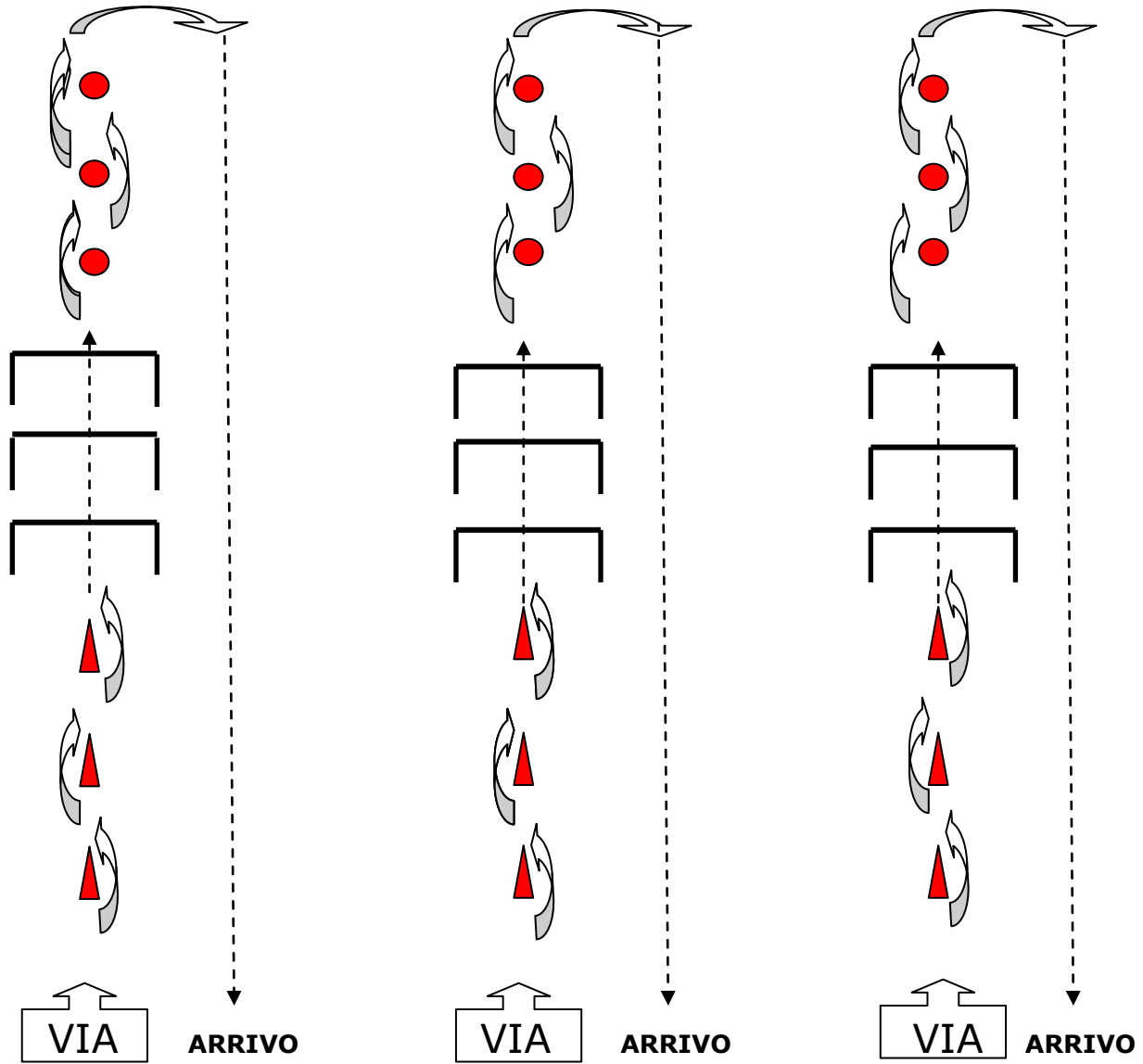
PARTITA E GIOCHI PREPARATORI

- Spesso le scuole non hanno a disposizione più di un tavolo per cui, al fine di tenere tutti i bambini impegnati, dividiamo la classe in tre gruppi come scritto all' inizio facendo giocare a un gruppo la partita, al secondo il percorso descritto in precedenza e al terzo la gara dei centri; ogni 5 minuti i gruppi ruotano e la gara finisce quando tutti i bambini si sono cimentati nella partita, nel percorso e nel gioco dei centri.

**N.B.** tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in SITUAZIONI APERTE, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere , scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata.

I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

## ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a STAFFETTA (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma INDIVIDUALE (chi compie il percorso per primo).

# ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

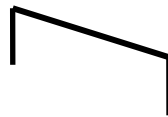
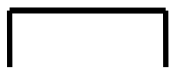
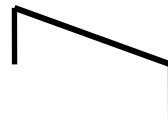
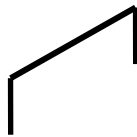
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri






azzurri



blu



## **Costruzione del percorso**

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" (ostacoli , cerchi  e coni ) si dispongono in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce e più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze).

## **Esecuzione del gioco**

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).

# GIOCOTENNISTAVOLO

PROPOSTE DIDATTICHE

## PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della pallina . . . . .	15'
Esercizi - giochi usando il controllo della racchetta . . . . .	15'
Esercizi - giochi usando il controllo della pallina con la racchetta . . . . .	15'
Gioco in squadra N° 1 . . . . .	10'

## SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della pallina . . . . .	10'
Esercizi - giochi usando il controllo della racchetta . . . . .	10'
Esercizi - giochi usando il controllo della pallina con la racchetta . . . . .	20'
Gioco in squadra N° 2 . . . . .	15'

## TERZA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della pallina con la racchetta . . . . .	10'
Esercizi - giochi a coppie . . . . .	15'
Gioco in squadra N° 3 . . . . .	10'
Gioco per la battuta N° 1 . . . . .	20'

## QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della pallina con la racchetta . . . . .	10'
Gioco per le battute N° 1 . . . . .	15'
Gioco per il rovescio N° 2 . . . . .	15'
Gioco per centrare il cerchio . . . . .	15'

## QUINTA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della pallina con la racchetta . . . . .	10'
Giochi per il dritto N° 1 e N° 2 . . . . .	30'
Gioco del percorso . . . . .	15'