

**FEDERAZIONE ITALIANA
TENNISTAVOLO
PROGETTO SCUOLA
ATTIVA JUNIOR
*Anno Scolastico 2025/2026***



PRINCIPALI TRAGUARDI DEL PROCESSO FORMATIVO

FASE DELL'ATTIVITA' CURRICOLARE

Incontri di 2 h in aula e in palestra con ciascuna delle Classi aderenti l'iniziativa

Viene proposta una attività di conoscenza delle pratiche motorie e sportive che prevedano una interazione con altre persone attraverso l'utilizzo di attrezzi.

- 1. Conoscenza delle principali attrezzature per la pratica degli Sport di Racchetta, in particolare il Tennistavolo.*
- 2. Conoscenza delle principali caratteristiche delle Regole del Tennistavolo e degli Sport di Racchetta.*
- 3. Conoscenza delle caratteristiche principali di "Circolazione" di una palla:*
 - direzione, profondità, parabola, traiettoria, tempo, rotazione, rimbalzo.

FASE DELL'ATTIVITA' EXTRACURRICOLARE

Le attività vengono proposte al fine di avviare un processo di apprendimento motorio con un modulo di 12 lezioni di 2h.

Ciascun allievo utilizza i propri schemi motori per "risolvere" problemi di movimento collegati con la pratica del tennistavolo.

L'acquisizione di abilità sport-specifiche è il traguardo, non il punto di partenza, di un complesso di proposte che, gradualmente, abilitano gli allievi ad un consapevole utilizzo del movimento del proprio corpo nella "situazione" di una pratica sportiva adattata.

L'utilizzo del Gioco diviene strategia formativa privilegiata per orientare l'intervento con gli allievi.

Di seguito si individuano 5 tappe rilevanti del processo formativo.

TRAGUARDO RILEVANTE	ABILITA' MOTORIE DA SPERIMENTARE	ASPETTI DA CONOSCERE ED APPLICARE
1. Utilizzare una palla\pallina.	<ul style="list-style-type: none"> • Afferrare • Lanciare • Intercettare • Colpire • Camminare • Correre 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manipolare una palla\pallina di diverse dimensioni e peso. ➤ Riconoscere i parametri di circolazione. ➤ Spostare il corpo per afferrare la pallina. ➤ Giocare e confrontarsi con l'utilizzo di una palla.
2. Impugnare la racchetta.	<p>Sentire e controllare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la pallina equilibrio sulla racchetta. • Spostare il proprio corpo mantenendo in equilibrio la pallina sulla racchetta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riconoscere l'arto dominante lanciando una pallina e valutando la scelta preferenziale dell'allievo ➤ Stringere la mano. ➤ Muovere le dita come quando si impugna una penna. ➤ Sentire la posizione delle dita della mano ad avvolgere il manico della racchetta. ➤ Muovere il polso e le dita.
3. Utilizzare e Gestire la racchetta e la pallina.	<p>Palleggiare la pallina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con la faccia del Diritto • Con la faccia del Rovescio • Alternativamente Dr-Rv • Con la mano controlaterale • Con due racchette • Spostando il corpo • Eseguendo altri compiti motori 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Svolgere attività individuale oppure a coppie, terne.
4. Spostare il proprio corpo.	<p>Gestire racchetta e pallina</p> <ul style="list-style-type: none"> • camminando, correndo • Liberamente • In un percorso definito (Slalom) • Con appoggi laterali ed avanti-retro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Giocare con palle di diverse dimensioni, peso, caratteristiche (Palla di spugna, tennis, volley,...)
5. Colpire la pallina, utilizzando diversi piani di rimbalzo.	<ul style="list-style-type: none"> • Indirizzare la pallina verso un bersaglio posto al suolo. • Indirizzare la pallina lungo una serie di transenne disposte in parallelo sul piano sagittale. • Indirizzare nello spazio fra una serie di transenne disposte sul piano frontale. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Giocare con i compagni utilizzando il suolo, la parete, come piano di rimbalzo. ➤ Giocare da seduti utilizzando il suolo come piano di rimbalzo. ➤ Avviare l'utilizzo del tavolo da gioco come piano di rimbalzo.
	<ul style="list-style-type: none"> • Giocare a minitennis in varie porzioni delimitate di palestra • Giocare a minitennis con il tavolo: un rimbalzo sul tavolo e poi uno a terra 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Indirizzare la pallina lontano dal nostro avversario. ➤ Giocare piano, forte. ➤ Giocare corto, lungo. ➤ Giocare una pallina veloce e tesa oppure lenta e alta.