

# **KONSPEKT LEKCJI TENISA ZIEMNEGO DLA KLAS GIMNAZJUM**

## **TEMAT: Inicjacja tenisowa na korcie.**

### **1. Zadania lekcji w zakresie:**

#### ***a) sprawności motorycznej:***

Uczeń:

- kształtuje szybkość,
- wzmacnia siłę mięśni ramion i brzucha,
- poprawia gibkość,
- kształtuje moc,
- poprawia kondycje,

#### ***b) umiejętności***

Uczeń:

- uczy się i zapoznaje z podstawami – uderzeniami tenisa,
- dokonuje oceny i analizy własnych wyników na korcie,
- porównuje swoje wyniki z wynikami kolegów i koleżanek,

#### ***c) wiadomości***

Uczeń:

- wie jak ruch, ćwiczenia ruchowe wpływają na rozwój i zdrowie człowieka,
- orientuje się w podstawowych informacjach dotyczących tenisa ziemnego,

#### ***d) zadań wychowawczych***

Uczeń:

- słucha uważnie prowadzącego lekcję,
- efektywnie współpracuje z trenerem i zespołem,
- dokonuje obiektywnej samokontroli i samooceny.

### **2. Metody realizacji zadań:**

- naśladowcza,
- zadaniowa,
- zabawowa,
- nauczania celowości ruchu.

### **3. Formy organizacyjne pracy z uczniami:**

- formy podziału uczniów – grupy, pary, indywidualnie,

- formy prowadzenia zajęć – pokazowa, frontalna, stacyjna.

#### 4. Metody zdobywania i przekazywania wiadomości:

- pokaz i objaśnienie, wskazanie na najważniejsze aspekty inicjacji,
- tablice informacyjne, ilustracje.

Miejsce zajęć: kort tenisowy, sala gimnastyczna

Czas trwania lekcji: 45 minut

Pomoce dydaktyczne: piłki tenisowe, rakiety, puszki od piłek, pachołki, kartki i długopisy, stopery, książka z ilustracjami.

#### 5. Tok lekcji:

##### a) Część wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości do zajęć. Podanie zakresu i tematu lekcji.
2. Ćwiczenia wprowadzające, rozgrzewka. Uczniowie, jedno za drugim, biegną dookoła kortu, truchtem, twarzą do siatki (przodem, bokiem- krokiem dostawnym, tyłem, dwa okrążenia).
3. Przekładanie piłki z jednej dłoni do drugiej. Stojąc w lekkim rozkroku przekładanie piłki przed sobą z lewej do prawej dłoni i za sobą z prawej do lewej, przy tym ramiona luźno opuszczone. Marsz w miejscu i przekładanie piłki pod wysoko unoszonym kolanem, raz jedną raz pod drugą nogą.
4. Toczenie piłki ręką po ziemi. W skłonie w przód i swobodnym rozkroku, toczenie piłki wokół stóp, raz wokół prawej raz lewej, później ósemka.
5. Chwyty piłki opuszczonej lub podrzucanej, chwytów jednorącz i oburącz po koźle. Podrzucanie piłki oburącz na różne wysokości, łapanie raz po koźle na wysokości tułowia, raz prawą raz lewą ręką. To samo z podrzucaniem jednorącz.
6. Kozłowanie piłeczki. Rytmiczne kozłowanie piłki tenisowej raz lewą raz prawą ręką.

##### b) Część realizacyjna

1. Ćwiczenia zręczności z piłeczkami. Kozłowanie piłki w miejscu, następnie w biegu, podrzucanie piłeczki raz jedną raz drugą ręką w biegu (łapanie piłki po koźle).
2. Podania piłki - rzuty łukiem z dołu z wyprostowanym ramieniem, najpierw na wprost, później w ustawieniu bocznym. Ustawienie uczniów w dwójkach, podanie i chwyt jednorącz łukiem z dołu do kolegi stojącego w odległości około 5 metrów, chwyt oburącz po koźle.
3. Podania w ustawieniu bocznym. W parach, ustawienie bokiem w odległości 4 metrów, rzut z dołu prawą ręką, chwyt po koźle – wprowadzenie do forhendu.
4. Ćwiczenia z raketkami.
  - chwyt rakiety jednorącz, zapoznanie się z ciężkością i długością rakiety, przekładanie rakiety z prawej do lewej ręki,
  - kładziemy raketę na podłożu (główką w stronę siatki) i staramy się przeskoczyć przez nią na prawą i lewą stronę – obiema nogami,
  - zabawa w grupie, wszyscy uczniowie ustawiają się wokół kortu – podanie rakiety koledze z prawej potem z lewej strony, jednorącz.

## 5. Ćwiczenia z rakieta i piłką.

- jak najdłuższe utrzymanie piłeczki na rakiecie, tak żeby nie spadła na ziemię, to samo ćwiczenie o większym stopniu trudności - w marszu, a później w biegu dookoła kortu,
- toczenie piłki rakieta po korcie na wprost, nie odrywając rakiety od piłki,
- toczenie piłki rakieta po korcie wokół własnej osi, nie odrywając rakiety od piłki,
- ćwiczenie w parach, uczniowie stają naprzeciwko siebie, podają toczoną piłeczkę uderzoną rakieta do kolegi i na przemian,
- próby podbijania piłeczki rakieta do góry, raz jedną raz druga stroną rakiety,
- ćwiczenie w parach, uczniowie stoją po obydwu stronach siatki na przeciw siebie w parach, próby przebicia piłeczki z prawej strony (forhend) przez siatkę.

## c) Część końcowa – podsumowanie

1. Ćwiczenie sprawnościowe. Każdy uczeń na czas wykonuje test, polegający na zbieraniu pojedynczo piłeczek i układaniu ich na rakieta leżącą w miejscu startu, wygrywa ten, który uzyska najlepszy czas.
2. Dla rozluźnienia sprzątanie kortu- siatkowanie.
3. Wyłonienie najszybszego ucznia, z najlepszym wynikiem testu sprawnościowego.
4. Omówienie lekcji, pytanie i odpowiedzi.
5. Określenie tematyki kolejnej lekcji.
6. Pożegnanie.

## 6. Bibliografia:

1. Adam Królak – „*Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*”- wyd. szkolne i pedagogiczne, Warszawa 1999r.
2. Doświadczenie własne.