

KONSPEKT LEKCJI TENISA ZIEMNEGO DLA KLAS GIMNAZJUM

TEMAT: Nauka uderzenia z forhendu.

1. Zadania lekcji w zakresie:

a) sprawności motorycznej:

Uczeń:

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

b) umiejętności

Uczeń:

- widział i wie jak odbijać piłkę z forhendu,
- ma podstawowe wiadomości na temat uderzenia z forhendu (uchwyt rakiety),
- 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,
- rozumie wykonywane ćwiczenia,

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 ścisła,
- zabawowa,
- nauczania celowości ruchu.

3. Formy organizacyjne pracy z uczniami:

- formy podziału uczniów – grupy, indywidualnie,
- formy prowadzenia zajęć – pokazowa, frontalna, stacyjna.

4. Metody zdobywania i przekazywania wiadomości:

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

Miejsce zajęć: kort tenisowy, sala gimnastyczna

Czas trwania lekcji: 45 minut

Pomoce dydaktyczne: piłki tenisowe, rakiety, puszki od piłek, piłka lekarska, 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. Trucht dookoła kortu, twarzą do siatki (przodem, bokiem- krokiem dostawnym, tyłem) po liniach bocznych kortu.
 - bieg spod siatki do linii końcowej kortu i powrót do siatki.
 - bieg spod siatki do linii końcowej (dotykając linii) kortu i powrót do siatki- bieg tyłem.
 - bieg dookoła kortu, w biegu krążenia ramion naprzemian stronnie w przód i w tył
 - przy siatce, wymachy prawej i lewej nogi, przysiady, skłony.
3. Ćwiczenie w parach z piłką tenisową. Uczniowie stoją naprzeciw siebie w parach, jeden rzuca piłkę z prawej strony łukiem do kolegi, kolega chwyta piłkę po koźle i odrzuca powtarzając ćwiczenie parokrotnie.

b) Część realizacyjna

1. Ćwiczenie bez rakiety z piłką lekarską przygotowujące do odbicia z prawej strony ciała. Uczniowie ustawiają się naprzeciwko siebie przodem do siatki, jedno z dzieci ma piłkę lekarską i robiąc zamach za siebie z prawej strony, próbuje przerzucić piłkę na drugą stronę siatki, ruch powinien rozpoczynać się za nami, a kończyć przy przeciwnym ramieniu. Dokładnie tak samo wykonujemy ćwiczenie starając się rzucić piłkę za siatkę raz po linii, raz po krosie.
2. Ćwiczenia bez rakiety z trenerem imitujące uderzenie w forhendu. Uczniowie naśladowują trenera, pokazując dokładnie kolejne fragmenty ćwiczenia.
W pozycji wyczekującej odtwarzanie ruchu całościowego uderzenia, czyli:
 - zamach - główka rakiety do tyłu i lekko w górę z prawej strony
 - skręt tułowia w prawo w barkach i wskazaniem lewą ręką na piłkę (w przypadku osoby leworęcznej, odwrotnie) oraz jednoczesnym krokiem nogi prawej w bok i do przodu,
 - pogłębienie ruchu zamachowego rakiety, przejście z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę przeciwną oraz uderzenie,
 - doprowadzenie główki rakiety do dłoni nie grającej, powrót do pozycji wyjściowej

3. Ćwiczenie forhendu z rakieta i piłką. Uczniowie stoją naprzeciw siatki, starają się wykonać ruch i samo uderzenie już z rakieta i piłką, czyli zamach, skręt tułowia, lewą ręką puszczamy piłeczkę po kozle przed sobą i próba uderzenia z zamachu rakieta w piłkę. Powtórzeń powinno być jak najwięcej, by utrwalić ćwiczenie.
4. Ustawienie w parach za siatką. Odbijanie z prawej strony (forhend) po kozle w kierunku kolegi, po linii, pamiętając o zachowaniu kolejnych faz uderzenia.

c) Część końcowa – podsumowanie

1. Test uderzenia z forhendu:
 - a) ilość odbić piłeczki o rakieta bez kozła stojąc w miejscu,
 - b) ilość przebić forhendem przez siatkę na druga stronę kortu.
2. Sprzątanie kortu - siatkowanie.
3. Wyłonienie ucznia najlepiej wykonującego ćwiczenie, największa liczba uderzeń z forhendu po kozle i bez kozła.
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. Adam Romer – „*Tenis*” – Wiedza i Życie, Warszawa 2005r
3. Doświadczenie własne.