

KONSPEKT LEKCJI TENISA ZIEMNEGO DLA KLAS GIMNAZJUM

TEMAT: Nauka uderzenia z bekhendu.

1. Zadania lekcji w zakresie:

a) sprawności motorycznej:

Uczeń:

- kształtuje szybkość,
- wzmacnia siłę mięśni ramion i brzucha,
- poprawia gibkość,
- kształtuje moc,
- poprawia kondycję i wydolność organizmu.

b) umiejętności

Uczeń:

- widział i wie jak odbijać piłkę z bekhendu,
- ma podstawowe wiadomości na temat uderzenia z bekhendu (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 jego czołowych reprezentantów,
- rozumie wykonywane ćwiczenia.

d) zadań wychowawczych

Uczeń:

- słucha uważnie prowadzącego lekcję, nauczyciela, trenera,
- 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, 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, piłki lekarskie, ringo lub talerz, puszki od piłek, pacholki, 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 rozgrzewające.
 - trucht dookoła kortu z krążeniem naprzemianstronnym ramion, uczeń jeden za drugim wykonuje ćwiczenie,
 - bieg dookoła kortu po liniach zewnętrznych, przodem, bokiem (raz jedną raz druga stroną), przeplatanką, tyłem,
 - sprint po liniach bocznych kortu, po linii głównej lekki trucht,
 - rozstawienie uczniów po obydwu stronach siatki, ćwiczenia rozciągające, przysiady, skłony, wypady, rozciąganie kończyn górnych, krążenia głowy.
3. Ćwiczenie z piłką tenisową wprowadzające do uderzenia z bekhendu. Uczniowie dobierają się w pary, stoją naprzeciwko siebie i prawą ręką, robiąc skręt tułowia w lewą stronę, starają się rzucić piłkę do kolegi, uczeń łapie piłkę po koźle i wykonują to ćwiczenie na przemian.

b) Część realizacyjna

1. Ćwiczenie bez rakiety imitujące uderzenie z bekhendu. Uczniowie mają do dyspozycji latający talerz bądź ringo, dobierają się w pary, stojąc naprzeciw siebie, tak żeby odległość między nimi wynosiła ok. 4 metry. Uczeń w prawej ręce trzyma talerz, robi skręt tułowia w lewą stronę i puszcza talerz w stronę kolegi. To samo ćwiczenie możemy powtórzyć przerzucając talerz tam i z powrotem nad siatką.
2. Ćwiczenie bez rakiety z trenerem imitujące uderzenie z bekhendu. Uczniowie stoją w grupie za prowadzącym, obserwują i naśladują nauczyciela, pokazując za nim kolejne fazy uderzenia:
 - zaczynamy od pozycji wyjściowej,

- odprowadzamy raketę do tyłu z jednoczesnym skrętem tułowia w lewą stronę, ciężar ciała spoczywa na nodze lewej, zakroczonej. Prawa noga ustawiona z przodu, kolana lekko ugięte,
 - odprowadzając raketę kierujemy do przodu, stopniowo przenosząc ciężar ciała z nogi zakroczonej (lewej) na wykroczną (prawą), pamiętając o prawej ręce wyprostowanej w łokciu,
 - ciągniemy raketę do przodu i do góry, jednocześnie prostując nogi i tułów, wykończenie uderzenia nadgarstkiem, powrót do pozycji wyjściowej.
3. Ćwiczenie bekhendu z raketą i piłką. Uczniowie ustawiają się jedno za drugim na wprost siatki - w kolumnie, za linią końcową, podchodząc kolejno do trenera, stają w pozycji wyjściowej, robią skręt tułowia, zamach, w tym czasie trener podaje piłkę po koźle do ucznia, następuje uderzenie i powrót do pozycji wyjściowej. Uczeń musi pamiętać: o ugiętych kolanach, wyprostowanej ręce i patrzeniu na piłkę.
4. Ćwiczenie z raketką w parach. Uczniowie stoją naprzeciw siebie za siatką. Próba przebicia z bekhendu piłki do kolegi, po linii, pamiętając o zachowaniu kolejnych faz uderzenia.

c) Część końcowa – podsumowanie

1. Omówienie lekcji, plusy i minusy za aktywność i uwagę na lekcji,
2. Wybór ucznia najlepiej imitującego uderzenie z bekhendu,
3. Sprzątanie kortu - siatkowanie.
4. Określenie tematyki kolejnej lekcji.
5. 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.