

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

## **TEMAT: Nauka uderzenia z woleja - podstawy.**

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

#### ***a) sprawności motorycznej:***

Uczeń:

- kształtuje koordynację ruchową,
- wzmacnia siłę mięśni ramion, barku i mięśni tułowia,
- poprawia gibkość,
- kształtuje moc,
- poprawia kondycję.

#### ***b) umiejętności***

Uczeń:

- wie jak wygląda uderzenie z woleja,
- ma podstawowe wiadomości na temat woleja,
- wie, że woleja gra się w forhendu i bekhendu,
- 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,
- aktywnie współpracuje z trenerem i zespołem uczniów,
- 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, pary,
- 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, skakanki, 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 po liniach bocznych kortu,
  - bieg krokiem dostawnym dookoła kortu, przeplatanką
  - wymachy ramion i nóg w marszu,
  - skoki obunóż wzdłuż linii bocznych, na linii końcowej marsz.
3. Ćwiczenia ze skakanką, rozgrzewające obydwie ręce. Każdy uczeń ma do dyspozycji skakankę, wykonuje:
  - bieg do przodu z rytmicznym krążeniem skakanką, jeden obrót skakanki na jeden krok,
  - w miejscu, krążenie skakanką do przodu (do tyłu) i podskoki: obunóż, na prawej, na lewej nodze, z wykrokiem prawą i lewą nogą,
  - w miejscu, krążenia w przód z krzyżowaniem przedramion przed sobą, podskoki obunóż,
  - w miejscu, krążenia w przód i tył, podskoki obunóż ze skrzyżowanymi nogami.

#### b) Część realizacyjna

1. Ćwiczenia z piłkami tenisowymi przygotowujące do woleja z forhendu i bekhendu.
  - uczniowie biorą po jednej piłce na parę, stają naprzeciw siebie w odległości około 3 metrów, naprzemiennie podają piłkę po kozła do kolegi raz prawą raz lewą ręką, wykonując przy tym skręt tułowia odpowiadający zagranu z forhendu i bekhendu,
  - uczniowie biorą po jednej piłce na parę, stają naprzeciw siebie w odległości około metra, naprzemiennie podają piłkę bez kozła do kolegi raz prawą raz lewą ręką, robiąc przy każdym rzucie wyrok lewą nogą przy prawej ręce i prawą przy lewej ręce, ćwiczenie to wykonuje się w tempie, stopniowo zwiększając jego prędkość,

- uczniowie poruszają się krokiem dostawnym wzdłuż siatki, blisko niej jednocześnie podają piłkę do kolegi ruchem wahadłowym jednorącz z dołu, a chwytają oburącz przed sobą.

2. Ćwiczenie z prowadzącym bez rakiety imitujące zagranie woleja z forhendu.

Uczniowie stoją w grupie za prowadzącym, obserwują i naśladują nauczyciela, pokazując za nim kolejne fazy uderzenia:

- pozycja wyjściowa, skręt barku i tułowia w prawo, raketę odprowadzamy w bok, na wysokości barku,

- odprowadzamy raketę do tyłu, nie robiąc zamachu,

- wykonujemy ruch do przodu, pamiętając, aby był krótki z góry do dołu,

*Uwaga:* nadgarstek powinien być usztywniony, w momencie uderzenia raketą w piłkę,

- uderzenie kończymy przed sobą, wracamy do pozycji wyjściowej.

3. Ćwiczenie z prowadzącym bez rakiety imitujące zagranie woleja z bekhendu.

Uczniowie stają tak jak przy zagranu uderzenia imitującego woleja z forhendu, obserwują i naśladują prowadzącego:

- pozycja wyjściowa, skręt barku i tułowia w lewo, raketę odprowadzamy w bok podtrzymując lewą ręką (w przypadku leworęcznych uczniów, prawą)

- raketę odprowadzamy do tyłu – bez zamachu, głowę trzymamy wysoko,

- krótkim ruchem rakiety do przodu wykonujemy uderzenie (z góry do dołu) lekko z lewej strony,

- uderzenie kończymy przed sobą, równocześnie stawiając lewą nogę z przodu, dzięki czemu nie tracimy równowagi wracając do pozycji wyjściowej.

4. Ćwiczenia z raketą i piłką. Uczniowie stają za siatką naprzeciw siebie, podając piłkę do siebie bez kozła starają się poprawnie wykonać uderzenie z woleja.

### c) Część końcowa – podsumowanie

1. Ćwiczenie sprawdzające. Uczniowie podają piłkę nad siatką do siebie, starając się odbić woleja, tak żeby piłka nie spadła na kort. Ćwiczenie wymaga koncentracji. Para, która wykona ćwiczenie najdłużej otrzymuje najlepszą ocenę.
2. Sprzątanie kortu- siatkowanie.
3. Omówienie lekcji, pytanie i odpowiedzi.
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.