

KONSPEKT LEKCJI TENISA ZIEMNEGO DLA KLAS GIMNAZJUM

TEMAT: Nauka smecza.

1. Zadania lekcji w zakresie:

a) sprawności motorycznej:

Uczeń:

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

b) umiejętności

Uczeń:

- wie jak wygląda uderzenie ze smecza,
- ma podstawowe wiadomości o zagraneniu smecza,
- 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 uczniami,
- 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 wiadomości,
- tablice informacyjne, ilustracje, zdjęcia.

Miejsce zajęć: kort tenisowy, sala gimnastyczna

Czas trwania lekcji: 45 minut

Pomoce dydaktyczne: piłki tenisowe, rakiety, piłki lekarskie, 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.
 - marsz we wspięciu na palcach, ramiona uniesione do pionu, nadgarstki rozluźnione,
 - trucht dookoła kortu, następnie cwał bokiem, raz prawą raz lewą stroną, małymi krokami, stopy skierowane na wprost i przenoszone tuż nad ziemią, przy tym ćwiczeniu można dodać krążenia ramion,
 - zatrzymanie, głęboki przysiad obunóż na całych stopach, tułów wyprostowany, ramiona przed sobą ugięte w łokciach,
 - trucht z lekkimi skłonami i skrętoskłonami, przypominający zbieranie piłek leżących na ziemi, raz prawą raz lewą dłonią,
 - zatrzymanie, w szerokim rozkroku skłon do lewej nogi, chwyt oburącz za kostkę i dociśnięcie głowy do kolana, przytrzymanie przez kilka sekund, wyprost i jeszcze raz to samo do nogi prawej,
 - przeskoki obunóż w lewo i prawo nad główką rakiety położoną na ziemi, to samo ćwiczenie w przód i tył – należy zachować rytm przeskoków i nie pochylać głowy.

b) Część realizacyjna

1. Ćwiczenia z piłkami tenisowymi obrazujące wykonanie smecza.
 - uczniowie ustawiają się w parach naprzeciw siebie, starają się z wysokości rzucić piłkę znad głowy po koźle do kolegi, robiąc to w taki sposób, żeby koziół piłki odbitej o ziemię trafił do ręki kolegi, ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie przemiennie,
2. Ćwiczenie z prowadzącym bez rakiety tenisowej. Uczniowie stają jeden za drugim, w odstępach prostopadle metr od siatki – naprzeciwko trenera, stojącego po drugiej stronie siatki. Każdy z uczniów ma za zadanie złapać podaną przez trenera piłkę cofnąć się dwa kroki w tył (na ugiętych kolanach), poczym odrzucić znad głowy piłkę z powrotem do prowadzącego. Ćwiczenie wykonuje każdy z uczniów kilkakrotnie.

Ruch wykonywany przy tym ćwiczeniu podobny jest do ruchu wykonywanego przy smeczku.

3. Ćwiczenie z prowadzącym bez rakiety imitujące zagranie smeczka z forhendu.

Uczniowie ustawiają się za prowadzącym tak, aby dokładnie móc obserwować i naśladować pokazane przez niego uderzenie, w odstępach takich by nie przeszkadzać innym uczniom w wykonywaniu ćwiczenia:

- pozycja boczna, czyli bokiem do siatki (praworęczni z prawą nogą zakroczną), uginając lekko kolana, rakieta odprowadzamy w górę, podnosząc lewą rękę, którą będziemy wskazywać piłkę,
- poruszając się krokiem dostawnym w przód, lub w tył ustawiamy się odpowiednio do piłki,
- uderzenie rozpoczynamy ruchem rakiety do przodu zza pleców (przypominać on może ruch serwisowy), trafiając piłkę nad sobą,
- uderzenie następuje w najwyższym punkcie – w momencie uderzenia odkręcamy barki, prawy wysuwając lekko do przodu, a nadgarstek skierowany jest do ziemi,
- wykończenie, staramy się by ten ruch był jak najkrótszy, powrót do pozycji wyjściowej.

4. Ćwiczenie z rakieta i piłką. Uczniowie stają bokiem na linii serwisowej, w odpowiednich odstępach od siebie, odprowadzają rakieta do góry, lewą ręką podrzucają piłkę; starają się wykonać smeczka, uderzając w piłkę tak by odbiła się ona przed siatką po naszej stronie kortu, a następnie przeszła na drugą stronę siatki.

Uwaga: ze względów bezpieczeństwa prowadzący ustawia uczniów tak, żeby zachować odpowiednie odstępy między nimi, a samo ćwiczenie wykonać w grupach.

c) Część końcowa – podsumowanie

1. Ćwiczenie sprawdzające. Uczniowie pojedynczo imitują bez rakiety, następnie z rakieta i piłką uderzenie smeczka.
2. Ocena prowadzącego poprawności wykonania ćwiczenia.
3. Sprzątanie kortu- siatkowanie.
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.