

## **Hasło podstawy programowej:** Nauka gry w tenisa

### **Cele:**

- nauczanie gry w tenisa,
- stworzenie możliwości zapoznania się z dyscypliną sportu, jaką jest tenis ziemny, jako formą rekreacji ruchowej,
- nauczenie podstawowych zasad, które towarzyszą grze w tenisa,
- zmotywowanie (zainteresowanie) uczniów do gry w tenisa,
- skłonienie do refleksji nad rolą, jaką pełni sport w życiu człowieka,
- wdrożenie do higienicznego trybu życia (w czasie zajęć, po nich, żywienie, fizjologia, sen)
- sportowy tryb życia.

### **Pomoce (środki dydaktyczne):**

- sprzęt potrzebny do gry - piłki, rakiety, kosz na piłki,
- sprzęt sportowy potrzebny do rozgrzewek – skakanki, piłki siatkowe, materace do ćwiczeń,
- przykładowa książka odnosząca się do zagadnień tenisa (historia, turnieje),
- wprowadzenie do zagadnień tenisa, skrypt,
- tablica, plansza ze schematem kortu,
- zeszyt, długopis.

### **Metody:**

- przekazanie wiedzy i zagadnień z dziedziny tenisa uczniom- rozmowa,
- pokazy ćwiczeń z rakieta, przygotowany pokaz przez instruktora ( praca ze skrytem),
- praca uczniów nad konkretnymi uderzeniami,
- systematyczność zajęć,
- przekazane, nauczenie zasad fair-play uczniom.

### **Przebieg lekcji:**

1. Czynności organizacyjne:
  - przygotowanie uczniów do zajęć (przebranie się w ubiór sportowy),
  - powitanie, sprawdzenie listy obecności, omówienie zagadnienia, które poruszymy na lekcji.
2. Wprowadzenie do lekcji:
  - historia tenisa jako dyscypliny sportowej,
  - przesłanki gry w tenisa, jako ćwiczeń ruchowych,
  - dobór właściwych raket, obuwia, stroju, piłek, akcesoriów,
  - rodzaje nawierzchni, wymiary kortu,
    - zasady gry, umiejętność liczenia punktów (gemy, sety),
    - rozgrzewka,
  - uchwyty tenisowe.
3. Uświadomienie uczniom celu zajęć, czyli:
  - jak nauczyć się grać dobrze w tenisa ziemnego,
  - podstawowe zasady tenisisty (teoria powiązana z praktyką),
  - w jaki sposób trenować (marszruta treningów- zajęć) by dało to oczekiwane efekty – dążenie do wyrobienia odpowiednich nawyków,
  - technika, taktyka,
  - czynniki psychiczne wpływające na dobrą postawę sportowca,

- cechy fizyczne, które partie mięśni mają największe znaczenie przy grze w tenisa.
4. Zapoznanie się z materiałem ćwiczeniowym, określonymi umiejętnościami ruchowymi (rozgrzewka, ćwiczenia złożone):
    - bieg naokoło kortu, przysiady, wymachy, skłony,
    - zabawy w grupach jako forma rozgrzewki,
    - zabawy z piłką (rzucanie, odbijanie, podrzucanie itp.),
    - podstawy tenisa- uchwyty rakiety, praca nóg,
    - uderzenia i jego fazy,
    - forhend, bekhend, serwis, smecz, wolej, skrót, lob,
    - techniki uderzeń, rotacja piłki,
    - siła, prędkość, wytrzymałość na korcie,
    - treningi wytrzymałościowe (kondycyjne),
    - testy sprawnościowe.
  5. Pokazanie i utrwalanie poprawności wykonania ćwiczenia:
    - wprowadzenie innych akcesoriów systematyczność celu świadomego przesłania treści ćwiczenia,
    - systematyczność wykonywanych ćwiczeń przez uczniów
  6. Wiązanie teorii z praktyką (ćwiczenia pod okiem instruktora- uczniowie wykonują samodzielnie):
    - omówienie pozycji i sposobu ustawienia na korcie,
    - pokazanie uderzenia, postawy,
    - powtarzanie poznanego ćwiczenia,
    - doskonalenie wykonywanego ćwiczenia,
    - wybór ucznia najlepiej wykonującego ćwiczenie (jako przykład dla reszty grupy),
    - sprawdzian poprawności wykonania ćwiczenia.

## **Podsumowanie**

1. Jawna ocena uczniów:
  - plusy i minusy dla uczestniczących w zajęciach (za aktywność bądź bierną postawę w lekcji),
  - wskazówki i rady instruktora,
  - założenie – osiągnięcia dotyczące lekcji,
  - odpowiedzi na pytania.
2. Zadania domowe mające na celu zainteresowanie jak również utrwalenie zdobytych na lekcji wiadomości i pozyskanych umiejętności.
3. Określenie tematyki kolejnej lekcji.