

KONSPEKT LEKCJI GRY W TENISA STOŁOWEGO

Temat: Tenis stołowy - opanowanie podstawowych odbić piłeczki.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas: 45 minut.

Liczba ćwiczących: 18 uczniów.

Klasa: I gimnazjum

Przybory: stoły do tenisa, siatki, piłeczki, rakiетки.

Umiejętności:

Uczeń:

- zna podstawowy chwyt rakiетки -potrafi przyjmować pozycję wyjściową
- odbiera piłeczkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią rakiетки
- umie przyjmować prawidłową postawę przy stole

Wiadomości:

- uczeń zna zasady doboru ćwiczeń przy rozgrzewce
- zna sens wykonywanych gier i zabaw

Sprawność motoryczna:

- rozwija orientację wzrokowo- ruchową
- wzmacnia siłę kończyn górnych

Akcenty wychowawcze:

- uczeń wie jak zachować się w czasie ćwiczeń, aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków
- uczeń współpracuje w grupie

Tok lekcji

Część wstępna

Czynności organizacyjno- porządkowe

- Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie celu lekcji.

Rozgrzewka ogólnorozwojowa, przygotowanie organizmu do wysiłku.

- zabawa ożywiająca „Numer pod stół”.

Uczniowie po odliczeniu mają nadane numery. Biegają truchtem dookoła stołu. Nauczyciel podaje numer ucznia, który na czworaka przechodzi pod stołem. Zabawa trwa równocześnie przy dwóch stołach, dlatego ważne jest kto szybciej skończy zadanie.

- ogólne ćwiczenia mięśni RR, NN, tułowia,
- ćwiczenia gibkościowe i zwinnościowe w różnych płaszczyznach.

Część główna

Ćwiczenia techniczne

- postawa tenisisty
- ćwiczenia koordynacyjne.
- uczniowie krokiem odstawno - dostawnym biegają dookoła stołu, RR z raketką ponad stołem, – biegają dookoła stołu ciągle odbijając piłeczkę raketką. – odbijają piłeczkę raz wysoko, a raz nisko. – po odbiciu wykonują przysiad.

Ćwiczenia doskonalące wprowadzenie piłeczki do gry (serwis)

- podrzut piłeczki i uderzenie wewnętrzną częścią raketki,
- j.w. zewnętrzną częścią raketki, – ćwiczenie wykonywane seriami po prostej i po przekątnej.

Ćwiczenia doskonalące grę pojedynczą:

- gra pojedyncza do 6 pkt.
- uczniowie czekający odbijają piłeczkę o ścianę wg. wskazań nauczyciela.
- uczniowie dobierają się w pary i próbują odbijać piłeczkę.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające,

- marsz z piłeczką na raketce,
- dmuchanie w piłeczkę leżącą na stole.

Czynności końcowe: organizacyjno- porządkowe.

- Zbiórka, omówienie lekcji. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących.



Opracowała: Ewa Deutschmann