

KONSPEKT LEKCJI TENISA ZIEMNEGO DLA KLAS GIMNAZJUM

TEMAT: Nauka serwisu - podania.

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 podanie - serwis,
- ma podstawowe wiadomości na temat serwisu (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,
- rozumie wykonywane ćwiczenia.

d) zadań wychowawczych

Uczeń:

- słucha uważnie prowadzącego lekcję,
- efektywnie 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

Pomoc dydaktyczne: piłki tenisowe, rakiety, piłki lekarskie, puszki od piłek, pachołki, 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. Biegi dookoła kortu:
 - po liniach zewnętrznych, wymachy rąk – prawa, lewa, na przemian,
 - podskoki wraz z wymachami rąk,
 - podnoszenie kolan na przemian,
 - co drugi krok wypad raz na jedna raz na drugą nogę,
3. Ćwiczenie szybkościowe. Uczniowie stoją pod siatką, na znak – gwizdek, prowadzącego biegną sprintem do linii końcowej kortu, wracają tyłem do siatki, ćwiczenie powtarzamy pięciokrotnie.
4. Ćwiczenia z piłką tenisową w parach. Uczniowie stają naprzeciw siebie, ćwicząc odpowiednio rzuty:
 - rzut piłki z prawej strony, ręka na wysokości głowy,
 - rzut piłki lewą ręką, tą samą techniką,
 - rzut piłki znad głowy prawą ręką – do pełnego wyprostowania kończyny,
 - rzut piłki znad głowy obiema rękami – do pełnego wyprostowania rąk.

Uwaga: Piłka musi być wyrzucona w sposób dynamiczny, nie może to być pchnięcie.

b) Część realizacyjna

1. Ćwiczenie przygotowujące do serwisu z piłką tenisową. Uczniowie w parach na przeciw siebie, rzuty – ręka na wysokości głowy i podanie po koźle do kolegi, uczeń z całej siły stara się odbić piłkę po koźle tak, żeby trafiła do rąk kolegi.
2. Ćwiczenia z piłką lekarską. Uczniowie stojąc w parach w odległości około 3 metrów od siebie, prawą (lewą - leworęczni) ręką rzucają piłkę znad głowy, pamiętając o ustawieniu bocznym, następnie obiema rękami wykonują rzuty do kolegi przed piersi. Ćwiczenie powtórzone wielokrotnie.

3. Ćwiczenie z prowadzącym bez rakiety imitujące serwis. Uczniowie stoją w grupie za prowadzącym, obserwują i naśladują nauczyciela, pokazując za nim kolejne fazy uderzenia:

- ustawienie bokiem, lewą nogę (dla praworęcznego ucznia) wysuwamy do przodu, pochylamy się lekko i składamy obie ręce, prawą z rakiętą, lewą z piłką,
- ręką z rakiętą odprowadzamy do tyłu ruchem z dołu do góry, w tym samym czasie wyrzucając lewą ręką piłkę nad głowę, opuszczamy rakiętę na plecy, odchylając tułów do tyłu z jednoczesnym wypchnięciem bioder w przód,
- rakiętę zza pleców prowadzimy do przodu do wyprostowania całkowitego ręki, gdzie rakieta napotyka piłkę, którą uderza przed sobą lub z boku, ruch wykończony jest nadgarstkiem,
- całość uderzenia wykańczamy prowadząc rakiętę do lewej części ciała, czyli biodra lub ramienia, to stanowi zakończenie końcowej fazy serwisu.

Ćwiczenie staramy się powtórzyć płynnie parę razy.

4. Ćwiczenie z rakiętą i piłką. Uczniowie stając pojedynczo na linii serwisowej, starają się pokazać „na sucho” ruch rakiety we wszystkich fazach serwisu. Próba wykonania podania-serwisu z piłką. Ważne jest by podczas serwisu uważnie patrzeć na wyrzucaną piłkę.

c) Część końcowa – podsumowanie

1. Ćwiczenie dokładności. Każdy uczeń ma do dyspozycji trzy piłki, zadaniem jest zaserwować z linii środkowej na drugą stronę siatki, trafiając w karo serwisowe. Wygrywa ten (otrzymuje najlepszą ocenę), którego trzy piłki trafią w karo serwisowe.
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.