

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 rakiet, 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.