

Obszar I

Temat lekcji: Gry i zabawy nauczające i doskonalące podstawy gry w tenisa stołowego.

Umiejętności:

- uczeń umie wprowadzić piłeczkę do gry (serw)
- uczeń umie przyjąć prawidłową postawę przy stole

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego
- uczeń zna zasady BHP na zajęciach z tenisa stołowego

Motoryczność:

- uczeń poprawia czas reakcji
- uczeń rozwija koordynację wzrokowo-ruchową
- uczeń wzmacnia mięśnie nóg i brzucha
- uczeń wzmacnia siłę kończyn górnych

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas zajęć: 45 minut

Przybory: stoły do tenisa stołowego, rakiety, piłeczki, pacholki

Klasa: IV /dziewczynki i chłopcy/

Prowadzący: mgr Piotr Obrochta – trener tenisa stołowego

TOK LEKCJI	CZAS	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	UWAGI
1. Część wstępna			
- organizacja zajęć	2'	- zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji i informacji o BHP na lekcji	
- zabawa ożywiająca	3'	- uczniowie na sygnał zbierają piłeczki rozrzucone po sali	- potrzebne jest kilkadziesiąt piłek, wygrywa osoba, która zbierze najwięcej
- ćwiczenia przygotowujące	2'	- berek krokiem odstawno-dostawnym wokół stołu	- w zabawie wokół jednego stołu

organizm do części głównej lekcji	1'	- uczniowie poruszają się w parach, twarzą do siebie, w odległości ok. metr (krokiem odstawno-dostawnym wokół sali), podają do siebie piłeczkę pingpongową	uczestniczy 2. uczniów, poruszają się w dowolnym kierunku, max. metr od stołu
	1'	- uczeń podrzuca piłeczkę do góry i stara się w tym czasie klasnąć w dłoń jak najwięcej razy, po czym próbuje chwycić piłeczkę	- n-l motywuje uczniów do dokładnych podań, by piłka nie upadała na parkiet
	2'	- uczeń wykonuje przysiad, klęk i leżenie przodem utrzymując piłeczkę na raketce,	- zachować bezpieczne odległości między uczniami podczas ćwiczenia
	3'	- odbijanie piłeczki dowolną stroną rakiетки (forhend lub bekhend) w marszu i w truchcie dookoła sali	- n-l przed ćwiczeniem demonstruje i omawia prawidłowy uchwyt rakiетки
2. Część główna			
- ćwiczenia o charakterze specjalnym	3'	- utrzymaj odbijającą się piłkę jak najdłużej na stole	- uczniowie odbijają piłeczkę do siebie dowolnym sposobem, tak by nie spadła na podłogę, gra bez siatki
	3' x 2	- uczeń wykonuje podanie (serw), partner trzymając pacholek odwrotnie, tak go ustawia by piłka wpadła do środka pacholka	- po chwycie piłki partner odrzuca piłeczkę serwującemu i ćwiczenie powtarzamy
	3'	- po odbiciu piłki na stronę partnera, obrót dookoła własnej osi	- gramy do partnera lob (wysoka piłka)
	3'	- uczeń odbija piłeczkę ze środka dowolną stroną rakiетки (forhend lub bekhend), zmieniając przed następnym uderzeniem stronę rakiетки, którą odbije piłkę, poprzez jej obrót	- przed ćwiczeniem n-l demonstruje prawidłową postawę tenisisty, podczas ćwiczenia zwraca uwagę by uczeń nie pomagał sobie drugą ręką obrócić rakiették

	10'	- gra na punkty w parach	- po zapoznaniu uczniów z przepisami gry
3. Część końcowa			
- ćwiczenia oddechowe i uspokajające	2'	- przedmuchiwanie na stronę przeciwnika piłeczki pingpongowej	- po ściągnięciu siatki ze stołu
	1'	- w leżeniu tyłem uczeń trzyma piłeczkę pingpongową stopami i unosi ją „do świecy” utrzymując ją kilka sekund w górze	- po każdym uniesieniu chwila odpoczynku w leżeniu tyłem
	3'	- omówienie lekcji, pożegnanie	

Temat: Kształtowanie siły i wytrzymałości siłowej w obwodzie stacyjnym.

Miejsce: siłownia szkolna

Klasa: V chłopcy

Liczba ćwiczących: 15

Czas ćwiczeń: 45'

Prowadzący: Elżbieta Pohrebny

Przybory i przyrządy: sprzęt dostępny na siłowni (atlas, ławka skośna, sztangielki, rowerek, stepper, orbiter, drabinki, piłka lekarska, ławeczka, itp.)

Tok	Treść	Interpretacja treści	Uwagi
Część I			
Moment organizacyjno porządkowy	Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie obecności. Podanie zadań lekcji.		Szereg
Bieg	Trucht w miejscu, na sygnał N przyspieszenie, na drugi sygnał trucht.		
Ćwiczenia kształtujące	P.w. postawa zasadnicza. 1.Naprzemianstronne krążenia ramion w przód, w tył. 2.Krążenia przedramionami w stawach łokciowych na zewnątrz, do wewnątrz.		W rozsypce, twarzą do N.
Ćw. rr			
Ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w przód.	P.w. postawa zasadnicza. Skłony tułowia w przód z pogłębieniem (dotknięcie dłońmi parkietu).		Po 10 x
Ćw. mm nóg	1)P.w. w szerokim rozkroku, rr w przodzie. Przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę. 2) P.w. postawa zasadnicza. Krążenia w stawach kolanowych		8x
Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej.	P.w. w rozkroku na szerokość bioder. Skłony boczne z przenoszeniem ramienia nad głowę.		po 8x na stronę
Ćw. równoważne	Dowolne ćw. równoważne	Inwencja własna U	po 6x na stronę.
Ćw. mm grzbietu	P.w. postawa. Poprzez skłon tułowia w tył i przeniesienie rr przodem- łukiem- w tył dotknięcie dłońmi pięt.		6x
	Wyskoki z wyrzutem prostych nóg w górę do		

Ćw. mm brzucha	poziomu („scyzoryki”). Na przemian nogi złączone/ rozwarne.		6x
Ćw. tułowia w płaszczyźnie złożonej.	P.w. w rozkroku, rr w górze. Obszerne krążenia tułowia w lewą i prawą stronę.		6x na stronę.
Ćw. w podporach.	P.w. podpór przodem. 1)-przeniesienie p.r. w prawo w bok następnie l.r. w lewo w bok (poszerzenie podporu) 2)- j.w – dalsze poszerzenie podporu. 3)- powrót do pozycji jak w pkt.1 4)-powrót do p.w.		8x
Ćw. w podskokach	Podskoki z wysokim unoszeniem kolan (na przemian kolano dotyka barku, następnie klatki piersiowej, potem to samo druga noga)		8x
Część II	Ćw. metodą obwodu stacyjnego:		Każde ćwiczenie wykonywane jest na zmianę w parach. Każda para ma 1 minutę na wykonanie ćwiczenia na danej stacji. Tempo wykonywania ćwiczeń:
Kształtowanie siły mięśniowej w formie obwodu stacyjnego	1.Jazda na rowerku stacjonarnym 2.Przyciąganie drążka w siadzie do klatki piersiowej na atlasie. 3.Przysiady z piłką lekarską 2 kg 4.Uginanie przedramion ze sztangielkami w siadzie (biceps). 5.Unoszenie nóg w zwisie. 6.Skręty tułowia na orbiterku 7.Wyprosty nn na maszynie. 8.W leżeniu tyłem wznosy tułowia na ławce skośnej. 9. Wzmacnianie grzbietu. W leżeniu przodem wznosy tułowia na ławce prostej. 10. Marsz na stepperze	U- Wykonywanie różnych siłowych form ruchu na przyrządach. Obciążenia minimalne S- siła, wytrzymałość	średnie, liczba powtórzeń 8-12x, zmiana stanowisk zgodnie z założonym kierunkiem. Obwód powtarzamy 2x z przerwą 2 min.

Część III Ćw. uspokajające o charakterze korekcyjnym. Moment organizacyjno-porządkowy.	Ćw. rozciągające połączone z ćwiczeniami oddechowymi. Skłony i wyprosty tułowia z rozluźnieniem ramion i z koncentrowaniem się na oddechu. Zbiórka. Omówienie zajęć. Pożegnanie	W-sprawdzenie wiadomości przekazanych w II części lekcji.	W rozsypce. szereg
---	--	--	----------------------------------