

Szkolny turniej tenisa stołowego

Data dodania: 2010-06-14 20:29:12

Autor: Beata Nowak

Szkolny turniej tenisa stołowego

KONSPEKT LEKCJI WF DLA KLASY V

Liczba uczestników: 18

Temat- zadanie główne: Szkolny turniej tenisa stołowego.

Cele operacyjne w zakresie:

- umiejętności: doskonalenie techniki gry w tenisa stołowego
- wiadomości: zapoznanie z metodyką sędziowania poszczególnych gier
- motoryczności poszerzenie repertuaru ruchowego i sprawności specjalnej
- wychowania: stosowanie zasady fair-play w rywalizacji sportowej

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
minut

Czas trwania: 45

Pomoce dydaktyczne: stoły do tenisa stołowego, rakiетки, piłeczki, tabela.

Część lekcji	Układ działań (tok lekcji)	Treść zadań	dozowanie	Uwagi o realizacji, formy, metody, środki.
1	2	3	4	5
Część I wstępna	1. Czynności			

(10 minut)	organizacyjno-porzędkowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka. 2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. 3. Podanie zadań lekcji 	2 minuty	Czynności nauczyciela
	Rozgrzewka-ogólnorozwojowa przygotowanie aparatu ruchowego do wysiłku fizycznego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg dookoła sali krążenia ramion w przód i w tył na przemian oraz oburącz. 2. Bieg krokiem dostawnym do wewnątrz i na zewnątrz sali. 3. Wysoki z unoszeniem kolan P i L NN. 4. Bieg dotknięcie P i L ręką podłoża. 5. Bieg ze zmianą kierunku na sygnał. 6. Wysoki z przysiadu na gwizdek. 	8 minut	Metoda naśladowcza
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Stretching. 		
Część II główna (30 minut)	1. Rozgrzewka techniczna przy stołach	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie półwoleja z forhendu i bekhendu po przekątnej. 2. Doskonalenie przebicia 	10 minut	

		<p>z F i B.</p> <p>3. Doskonaleni e top-spina F i B.</p> <p>Gra właściwa z naciskiem na elementy techniki i taktyki gry, indywidualne ćwiczenia mające na celu rozszerzenie repertuaru gry w tenisa stołowego.</p>	20 minut	Metoda zadaniowa- inwencja własna uczniów
Część III końcowa (5 minut)	1. Czynności porządkowe.	1. Uporządkowanie sali, wyróżnienie najlepiej ćwiczących.	5 minut	Czynności nauczyciela.

Opracowanie: mgr Beata Nowak

nauczyciel Zespołu Szkół Sportowych w Mysłowicach

Literka.pl Literka.pl