

KONSPEKT LEKCJI TENISA STOŁOWEGO DLA KLASY V

Liczba uczestników: 22

Temat- zadanie główne: Liga klas.

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

Czas trwania: 60 minut

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 (10 minut)	1. Czynności organizacyjno-porządkowe	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	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. Wskoki z unoszeniem kolan P i L NN. 4. Bieg dotknięcie P i L ręką podłoża. 5. Bieg ze zmianą kierunku na sygnał. 6. Wskoki z przysiadu na gwizdek.	8 minut	Metoda naśladowcza
		7. Stretching.		

