

KLASA IV

Temat: Tenis stołowy. Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem.

Cele lekcji:

- 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

1. Część wstępna:

Tenis Stołowy - Rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=zzp_kCAsHAK

Rozgrzewka: Dojlidy Białystok - ZKS Zielona Góra

<https://www.youtube.com/watch?v=FsqYWxg5vjY>

2. Część główna:

Jak trenować grę tenisa stołowego w domu

https://www.youtube.com/watch?v=R6FNJfkkTIA&list=RDCMUCip89UQzqxJIgPHJijrcXDg&start_radio=1&t=31

Doskonalenie odbicia forhendem i backhendem

<https://www.youtube.com/watch?v=JQ1LUnRgI9Q>

3. Część końcowa

Rozluźnienie (4 min.) - rozciąganie po treningu w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

Super Slow Motion. Cámara lenta. 2015 Men's World Cup. MA Long, Fan Zhendong & OVTCHAROV

<https://www.youtube.com/watch?v=gbuddNYVJCU>