

## KLASA III

Temat: Tenis stołowy. Doskonalenie odbicia forhendem. Doskonalenie odbicia 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](https://www.youtube.com/watch?v=zzp_kCAsHAK)

Rozgrzewka:

<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](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>

Top 18 of 18

<https://www.youtube.com/watch?v=4JmqkkueAdE>