

Konspekt lekcji squasha

Data: **13stycznia 2014**

Miejsce zajęć: **Klub Squash Korona w Kielcach**

Prowadzący: **mgr Rafał Sękowski**

Temat: **Nauka podstawowych elementów techniki gry w squasha**

Klasa: **1B chłopcy – 12 ćwiczących**

Czas trwania zajęć: **60 minut**

Przybory: **rakiety i piłki**

Wiadomości: **podstawowe przepisy gry**

Umiejętności: **chwyt rakiety, uderzenie piłki**

Motoryczność: **szybkość**

Akcent wychowawczy: **bezpieczeństwo podczas zajęć**

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
I część wstępna (15 minut)	1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie obecności oraz gotowości do zajęć.	Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, okrzyk sportowy.	1 min.	Ustawienie w szeregu.
	2. Motywacja do zajęć.	Podanie tematu lekcji, uświadomienie uczniom konieczności opanowania elementów technicznych w celu późniejszego ich wykorzystania podczas gry właściwej.	1 min.	Ustawienie w szeregu.
	3. Rozgrzewka i przygotowanie organizmu do zajęć.	Krążenia głowy, ramion, bioder, tułowia, nadgarstków, kolan itd.	4 min.	Rozsyпка
		Bieg wokół kortu		
		Bieg skrzyżny Bieg tyłem Krok odstawno dostawny Podskoki zmienne Skip A Skip C		
4. Ćwiczenia oswajające z rakieta.	Krążenia i wymachy ramion z rakieta w ręku Skłony tułowia z rakieta Przysiady z rakieta trzymaną przed sobą Przekładanie rakiety pod nogą lewą i prawą Ćwiczenia chwytu rakiety Żonglowanie piłki rakieta Jw. ze zmianą stron rakiety Jw. z przekładaniem rakiety z ręki do ręki Bieg wokół kortu z piłeczką na rakieta Bieg wokół kortu z żonglowaniem piłeczki rakieta.	6 min.	Rozsyпка	
5. Zabawa ożywiająca z elementami rywalizacji.	Ćwiczący biegają po korcie żonglując piłeczką na rakieta i przeszkadzają sobie wzajemnie klepiąc się w ramię. Wygrywa ten kto najdłużej utrzyma piłeczkę na rakieta.	3 min.	Bieg wokół kortu. Ćwiczący biegają po korcie w różne strony.	

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
II część główna (40 minut)	6. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności motorycznej.	Pokaz i objaśnienie prawidłowego chwytu rakiety oraz odbić forehandem i backhandem. Omówienie przepisów gry.	4 min	Rozsypka
		Odbicia piłki o ścianę forehandem	10 min.	Ustawienie naprzeciwko ściany.
		Odbicia piłki o ścianę backhandem		
		Odbicia piłki o ścianę na zmianę forehandem i backhandem Jw. na prawej połowie kortu, jw. na lewej połowie kortu		
		Odbicia piłki w parach o ścianę dowolną techniką		
		Odbicia piłki w parach o ścianę forehandem	10 min.	
		Odbicia piłki w parach o ścianę backhandem		
		Odbicia piłki w parach o ścianę na zmianę backhandem i forehandem		
		Serwis z prawej strony kortu	5 min.	
		Serwis z lewej strony kortu		
7. Rywalizacja sportowa.	Gra właściwa.	12 min.	Dwóch ćwiczących na korcie.	
III część końcowa (5 minut)	8. Uspokojenie organizmu.	Żonglowanie piłki rakieta	1 min	Rozsypka
		Ćwiczenia bez rakiet: skłony, krążenia tułowia, wypady, luźne podskoki.	2 min	
		9. Czynności organizacyjne	Omówienie zajęć: pochwały i uwagi	2 min.
10. Nastawienie do samodzielnej pracy.	Motywacja do dalszych ćwiczeń oraz aktywnego i zdrowego stylu życia.			