



## Moduly-stolný tenis do základných škôl

### Písomná príprava vyučovacej hodiny 2

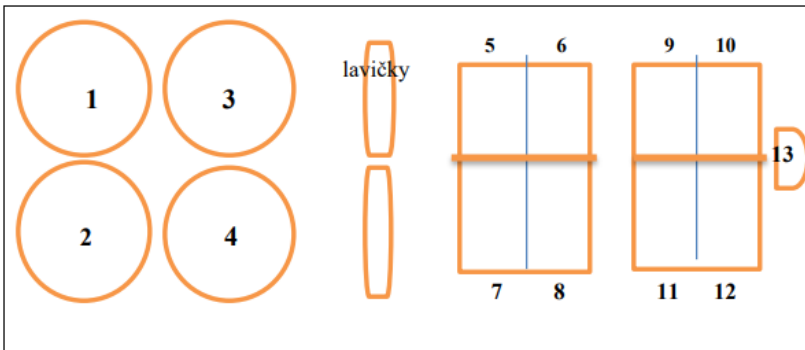
**Tematický celok:** stolný tenis

**Cieľ vyučovacej hodiny:** Podanie a bekhend.

**Počet detí:** 20-25

**Priestor:** telocvičňa,

**Materiálové zabezpečenie:** 20 ks raket, loptičky, stolnotenisový stôl, kužele, koordinačný rebrík

Časť	Čas	Obsah vyučovacej hodiny
Úvodná časť	3'	Začiatok, nástup, oboznámenie sa s obsahom hodiny a rozdelenie sa do skupiniek.
Prípravná časť	7'	<b>Rozohriatie.</b> a) Rozohriatie hráčov formou pomalého behu (klusu) dopredu a do strán; b) Mobilizačné cvičenia – v stoji rozkročnom postupne krúžime všetkými kĺbmi aspoň 10x (zápästia, lakťový kĺb, ramenný kĺb, lopatky, krčná chrbtica, drieková chrbtica, bedrové kĺby, kolenné kĺby, členky). V niektorých kĺboch nie je možné krúženie (koleno, lakeť), tak aspoň napodobňujeme tento pohyb; c) hry: naháňačka, naháňačka v dvojiciach, mrázik, baba
Hlavná časť	25'	<b>Rozdelenie na stanovištia, ktoré sa po určitom čase menia</b>  <b>Stanovište 1 – Cvičenie 1</b> Cvičenie na zoznámenie sa s raketou a loptičkou <b>Pinkanie v stoji</b> Cvičenie na zoznámenie sa s raketou a loptičkou. Nosenie loptičky na rakete. Ak je dieťa šikovnejšie môže vyskúšať. Hráč v stoji s hrajúcou rukou a raketou v miernom predpažení sa pokúša o čo

najväčší počet odrazov loptičky vertikálne.

### Stanovište 2 - Cvičenie 2

#### Cvičenia na koordinačnom rebríku

Rozvoj koordinačných schopností, Behanie po rebríku bokom.



### Stanovište 3 - Cvičenie 3

#### Cvičenia so švihadlom

Rozvoj vytrvalosti

Vykonávame 10 preskokov, znožmo, na jednej nohe, na druhej nohe, striedanie nôh, dozadu. Postupne pridávame počet opakovaní, šikovné deti samozrejme môžu zvýšiť opakovanie hneď.


### Stanovište 4 – Cvičenia na stolnotenisovom stole – s trénerom

Nácvik podania – nácvik vyhodenia loptičky a bekhend a bekhendový čop



### Stanovište 5 - Cvičenia na stolnotenisovom stole – s robotom

Dieťa vždy zopakuje s robotom, to čo s trénerom natrénovalo. A vždy triafa nejaký terčik (môžu byť aj plyšáky).

		<p><b>Stanovište 6 – Zábava na mini stole</b></p> 
<b>Závěrečná část</b>	5´	<b>Uvoľnenie, uskladnenie, myšky (deti ležia na chrbte so zavretými očami)</b>

*Vypracovala: Ing. Zuzana Perháčová, PhD  
Komisia masového rozvoja a školského športu SSTZ*