



Moduly-stolný tenis do základných škôl

Písomná príprava vyučovacej hodiny 3

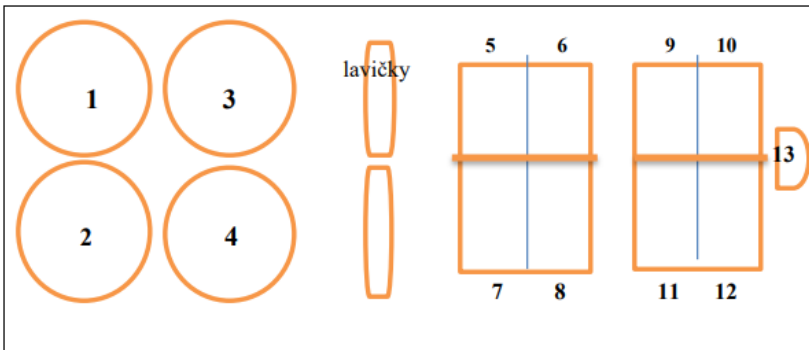
Tematický celok: stolný tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Nadobudnutie základných pohybových zručností v hádzaní a chytaní lopty, rozvoj koordinačných schopností.

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'	Rozohriatie. 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'	Rozdelenie na stanovištia, ktoré sa po určitom čase menia  Stanovište 1 – Cvičenie 1 Cvičenie na zoznámenie sa s raketou a loptičkou Pinkanie počas chôdze Podobne ako v predchádzajúcom cvičení hráč odráža loptičku jednou stranou rakety a pritom musí prejsť čo najskôr vopred určenú vzdialenosť (5 – 10 m, po pripravenej dráhe alebo okolo stola).

Stanovište 2 - Cvičenie 2

Rozvoj koordinačných schopností

Cvičenia na koordinačnom rebríku , skákanie na jednej nohe. Striedame nohy.



Stanovište 3 - Cvičenie 3

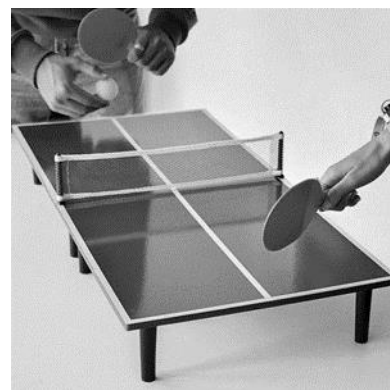
Cvičenia so švihadlom

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 – Cvičenie č.4

Zábava na mini stole



Stanovište 5 - Cvičenie 5

Cvičenia na stolnotenisovom stole – s trénerom

Nácvik forhendového podania a forhendového čopu, forhendového drajvu.



		 <p>Stanovište 6 – Cvičenie 6 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>
Záverečná časť	5´	Uvoľnenie, uskladnenie, myšky (deti ležia na chrbte so zavretými očami)

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