Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku: Tenisová školka

Místo: víceúčelové hřiště HC4

Lektor: Petr Carvan

Charakteristika: Kroužek tenisová školka je veden zábavnou formou, tak aby vzbudil u dětí zájem o tenis. Během hodiny jsou používány mini sítě, dětské rakety, měkké barevné míče a spoustu dalších tenisových pomůcek.

Cílová skupina: děti 4 – 7 let

Časové a organizační rozvržení výuky:

víceúčelové hřiště DDM Praha 4 – středa 15.00 – 16.00 +

čtvrtek 15.00 – 16.00

Datum zahájení od 15. 9. 2021 - ukončení 15. 6. 2022

Výchovně vzdělávací cíl: zvládnutí všestranného pohybového rozvoje

zvládnutí základní tenisové průpravy (seznámení s míčkem, raketou a základními pohybovými dovednosti)

nácvik a procvičování techniky základních tenisových úderů

Obsah činnosti: pohybová technika (práce nohou, rukou, trupu a pánve)

úderová technika (držení rakety, forhend, bekhend)

tělesná příprava (rychlost, obratnost, pohyblivost, koordinace)

Očekávané výstupy: správné držení rakety

zvládnutí správného pohybu úderu bez míčku i s ním

zlepšení všestranné koordinace na místě i v pohybu

zvládnutí základu forhendu na místě

Metody a formy: výklad, soutěž, hra, praktické činnosti, ukázka, průpravné cvičení, průpravná hra

Klíčové kompetence: žáci získají kompetence dovedností, pohybové a komunikativní

naučí se základům tenisu

Roční plán

září – leden

Správné držení rakety, základní pravidla a historie

Rozvoj všestrannosti (koordinační cvičení zaměřená na prostorovou orientaci a vnímání těla)

Nácvik techniky úderů s barenými míčky na minitenis (forehand, backhand)

únor – červen

Drilování základních úderů (forehand, backhand)

Opakování koordinačních cvičení hravou formou

Nácvik techniky podání

Soutěže, průpravné hry a herní cvičení

V Praze dne 1. 9. 2021

podpis:

