

# Celoroční plán činnosti kroužku

<b>Název kroužku:</b>	Badminton úplní začátečníci
<b>Místo:</b>	nafukovací hala DDM P4
<b>Lektor:</b>	Mgr. Kamil Janouškovec
<b>Charakteristika:</b>	Kroužek je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností potřebných v badmintonu, zvládnutí základních úderů (podání, příjem, klír, drop, lob, kráťas) a seznámení se základními pravidly.
<b>Cílová skupina:</b>	žáci 4. – 6. třídy základní školy

## Časové a organizační rozvržení výuky:

nafukovací hala DDM Praha 4 – úterý 15.00 – 16.00

Datum zahájení: 5. 10. 2020 - ukončení 26. 4. 2021

<b>Výchovně vzdělávací cíl:</b>	Seznámení se se základními znalostmi a dovednostmi potřebnými pro hru Seznámení s potřebnými údery pro hru a správné držení rakety. Dodržování bezpečnosti a pokynů pedagoga. Umožnit pohyb, zábavu a přiměřený fyzický rozvoj. Postavit základ budoucího sportování
---------------------------------	--

<b>Obsah činnosti:</b>	Rozecházání, nácvík, opakování naučených věcí, zdokonalování, hra Nácvík základních úderů - podání, příjem, klír, drop, lob, kráťas a jejich opakování Týmová spolupráce při čtyřhře Koordinace pohybů – správný pohyb po kurtu Kondiční trénink a jeho zásady, kruhový trénink
------------------------	---

<b>Očekávané výstupy:</b>	Hráči umí základní pohyby na kurtu a údery potřebné pro hru. Hráči umí základy pravidel, které dokáží aplikovat při hře. Hráči ví jak se správně rozvážit a umí základy posilování se svým tělem
---------------------------	--

<b>Metody a formy:</b>	Vyklad, praktická ukázka, hra, soutěž
------------------------	---------------------------------------

**Klíčové kompetence:**

Hráč se naučí základům badmintonu.

Hráč dokáže vybrat správný úder vhodný pro daný tip situace na kurtu

Hráč dokáže zvolit rytmus hry podle aktuálního dění na kurtu a dokáže reagovat na změny protihráče

Hráč umí komunikovat se spoluhráčem.

Hráč dokáže dôdržet bezpečnost v tělocvičně a respektuje pokyny vedoucího zájmového útvaru a ostatní účastníky kroužku.

**Roční plán****říjen – prosinec**

poučení o bezpečnosti v nafukovací hale, stanovení pravidel na kroužku a jeho odsouhlasení; základy držení rakety – F + B; ukázka a nácvik B podání, příjem B podání, základní úder nad hlavou; pohyb hráče na kurtu;hra v přední části kurtu (kraťas, lob), kondiční cvičení; poslední hodina v měsíci - hra

**leden – duben**

opakování naučených základních úderů, nácvik úderů ze zadní části kurtu (klír, drop, drajv, smeč); zdokonalování a zrychlování pohybu po kurtu; ukázka a nácvik F podání na zadní lajnu; počítání zápasů; drilování kombinace úderů, poslední hodina v měsíci – hra

**Personální zabezpečení:**

Mgr. Kamil Janouškovec

V Praze dne 1. 9. 2020

podpis:

